

# Kiwi-Avocado-Nicecream (Werbung)



Habt ihr schon von dem riesengroßen Eis-Trend Nicecream gehört? Naschen geht jetzt auch im Sommer super gesund, nämlich mit der Zwei-Zutaten-Abkühlung. Gefrorenes Obst wird mit dem Hochleistungsstandmixer und etwas Pflanzendrink püriert und sofort kann losgeschleckt werden.

Schon lange träume ich ja von einem Hochleistungsmixer, aber bisher habe ich mein Budget lieber für Reisen ausgegeben – ein wirklich gutes Teil kostet ja definitiv so viel wie 2 Wochen Urlaub. Dann bekam ich die Möglichkeit, einen neuen Stabmixer für euch auszuprobieren: den [Braun Multiquick 9](#). Angeblich sollte man mit ihm problemlos Nicecream machen können. Sofort war ich Feuer und Flamme und nach den ersten Tests muss ich sagen: Der kleine hat Power (Ich brauchte nicht mal Flüssigkeit zum Pürieren)! Und er braucht wunderbar wenig Platz.

Selbst gemachtes Blitzeis aus natürlichen Zutaten schmeckt sooo gut und man muss kein schlechtes Gewissen wegen Unsummen von Kalorien haben – in Form von zu viel Zucker, Fett und wer weiß was noch in industriellem Eis steckt.



Wer eine große Tiefkühltruhe hat, kann sich jetzt ganz wunderbar

den Sommer einfrieren – Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Pfirsiche, Melonen, ... So kann man das ganze Jahr frisches Eis aus frischem Obst selbst machen. Aber es geht genauso gut mit TK-Beeren oder gefrorenen Bananen – das ist sogar die ursprüngliche Nicecream (Banane und Pflanzendrink).

Wenn man selbst Obst einfriert, sollte man es in nicht zu große Würfel schneiden und am besten auf einem Blech oder Brett ausbreiten und einfrieren. Sind die Würfel gefroren, kann man sie in eine Tüte oder Dose umpacken und dann portionsweise entnehmen und vor allem auch besser pürieren, wenn es keinen Fruchtklumpen bildet. Das ist mir beim ersten Test passiert.



Hat man erst mal sein gefrorenes Obst, geht es ganz schnell.





Zurzeit macht der Hochsommer der letzten Wochen ja eine kurze

Verschlaufpause und man kann mal wieder durchatmen. Kommt die Sonne aber durch, ist es gleich auch wieder schön warm – und somit perfekt für ein Eis. Und der richtige Hochsommer kommt sicher auch noch – ganz viel Naschkatzen-Eiszeit also. =)

Habt ein genussvolles Sommerwochenende, ihr Lieben!

Eure Judith

♥ ♥

*Der MQ9 wurde mir liebenswerterweise zur Verfügung gestellt, so dass ich Sommer- Eiskreationen für euch zaubern kann . Vielen Dank an dieser Stelle! ♥*

*Meine Meinung wurde dadurch in keinsten Weise beeinflusst. Ich empfehle euch lieben Naschkatzen-Lesern nur Dinge die mich persönlich überzeugen. =)*

♥ ♥

---

**Buchrezension: „Koch dich kringelig“ von Kenzie Swanhart & ZucchiniSpaghetti mit Avocadopesto**



Diese

Woche war viel zu kurz. Zurzeit dürften die Tage locker vier Stunden mehr haben, damit ich alles auf meinen To-Do-Listen abarbeiten könnte. Kennt ihr das? Und dann steht auch schon Weihnachten vor der Tür und es gibt noch so viel zu planen, organisieren und besorgen...

Trotzdem konnte ich endlich ein Rezept aus dem neuen Buch auszuprobieren, das ich euch vorstellen möchte. Wer Gemüse mag und mal Lust auf Neues hat oder Gemüsenudeln schon schätzen gelernt hat, der sollte sich dieses inspirierende Buch zulegen!

Ich selbst habe nur einen kleinen Spiralschneider, der aussieht wie ein großer Bleistiftspitzer. Damit kann man wunderbar Gurke, Zucchini, Karotte oder auch einen geraden Brokkolistiel spiralisieren, aber bei Süßkartoffel, Kürbis oder anderen Dingen muss ich da leider passen. Ich habe mir aber vorgenommen, alle Rezepte, die mir möglich sind, mal auszutesten und das erste waren diese Zucchini spaghetti mit Avocado-Pesto.

Eine Freundin rief an, als wir am Zubereiten waren und fragte,

ob ich mit ihr essen gehen wolle. Spontan lud ich sie ein und sie verspeiste mit Naschkater und mir diese wunderbar leichten Nudeln mit der aromatischen, cremigen Soße. Wir waren alle begeistert! Und da diese Nudeln nicht so satt machen wie Pasta, hatten wir noch Platz für ein Stückchen Stollen zum Nachtisch. =)

## **Inhalte**

Das Buch enthält eine bunte Vielfalt an Rezepten: Veganes, Rohkost, mit Fisch oder Fleisch. Die Ideen reichen von Frühstücksbrei mit Spiral-Apfel über Aufläufe bis zu eingelegtem Gemüse und Süßspeisen. Zucchini spaghetti hatte ich ja schon öfter gemacht, aber dass man so viele Gerichte mit Spiralgemüse machen kann, war mir nicht klar. Sogar ein einfacher griechischer Salat lässt sich spiralisieren und er sieht dann so viel spannender aus! Zu Beginn werden verschiedene Modelle von Spiralschneidern mit ihren Vor- und Nachteilen vorgestellt.

Sympathisch finde ich, dass die Autorin Wert auf „Resteverwertung“ legt. In diesem Fall geht es ihr besonders um den Brokkolistiel, den viele als Abfall entsorgen. Achtet man beim Kauf auf einen geraden, ausreichend dicken Stiel, kann man auch diesen spiralisieren!

Ein großes Plus ist außerdem, dass zu den Gerichten Gemüse-Alternativen genannt werden. Hat man nicht alles da oder mag eine Sorte nicht, weiß man gleich, wie man es adäquat ersetzen kann.

Über jedem Gericht steht, in welche Kategorie dasselbe fällt: Vegan, Vegetarisch, Paleo, Glutenfrei, Milchfrei, ... Für alle Ernährungstypen und Allergiker ist also gesorgt und die Rezepte sind so einfallsreich und vielfältig, dass jeder Gemüsefan etwas finden sollte, was ihm gefällt.



### **Kostprobe?**

Da wären zum Beispiel vegane Kokos-Curry-Nudeln, ein farbenfroher asiatischer Salat mit Cashewkernen oder

Zucchinispaghetti mit Hackfleischbällchen.

Und natürlich die Zucchinispaghetti mit Avocado-Pesto! Das Rezept (leicht abgewandelt) folgt weiter unten.

### **Zweifel?**

Wem sich der Sinn solcher Spiralgemüse-Rezepte noch nicht erschließt, den überzeugen vielleicht die prägnanten Punkte, die laut Kenzie Swanhart für diese Zubereitungsart sprechen:

♥ Nudeln sind Trägersubstanz der Soßen, die den eigentlichen Geschmack ausmachen. Gemüsenudeln können jegliche Soße genauso gut tragen und das mit weniger Gluten, Kalorien und geringerem Anstieg des Blutzuckerspiegels.

♥ Gemüse macht so noch viel mehr Spaß – auch Kindern, die man sogar in die Zubereitung mit einbeziehen kann.

♥ Das Kochen/Zubereiten einer Mahlzeit geht ungemein schnell und man probiert vielleicht mal etwas Neues aus, wenn man sich nach „spiralisiertem“ Gemüse umschaute.

♥ Man isst deutlich mehr Gemüse, wenn man „normale“ Beilagen durch Gemüsespiralen ersetzt und erreicht leichter die empfohlene Tagesmenge.



Klingt super, oder? Ich kann dieses Buch allen empfehlen, die vielfältige und ideenreiche Gemüserezepte lieben oder ihre Liebe dazu entdecken möchten. Spiralisieren mag ein Trend sein, aber ich finde, dieser Trend macht nicht nur großen Spaß, sondern birgt auch noch einige andere Vorteile (siehe oben), die sehr für ihn sprechen! =)

Wer jetzt Lust auf Gemüse mit Avocado-Pesto hat, der braucht...

... **für 2-4 Personen:**

4 Zucchini

2 Avocados

Saft einer kleinen Zitrone

1 große Handvoll Walnüsse

$\frac{1}{2}$  Tasse Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 Handvoll Cherrytomaten (alternativ getrocknete, eingeweichte Tomaten)

frisches Basilikum (alternativ glatte Petersilie)

Salz, Pfeffer, (Chili, wer mag)

Die Zucchini waschen und spiralisieren.

Avocado-Fleisch und alle anderen Zutaten in einen Mixbecher geben und so lange pürieren, bis ein cremiges, glattes Pesto entstanden ist. Abschmecken und zusammen servieren.  
[nurkochen]



Wir hatten leider kein Basilikum da und auch keine guten, frischen Tomaten. Ich habe etwas glatte Petersilie genommen und getrocknete Tomaten in warmem Wasser eingeweicht und

mitpüriert. Beides passte sehr gut und war ein guter Ersatz. Dieses Gericht werden wir sicher noch öfter machen, zumal es rasend schnell geht. In maximal 10 Minuten steht es auf dem Tisch! =)

Habt einen genussvollen Tag!

Eure Judith

### ♥ ♥ VERLOSUNG ♥ ♥

Zum krönenden Abschluss habe ich noch **1 Exemplar zur Verlosung** für euch! **Bis Sonntag 18.12.2106 um 24:00 Uhr könnt ihr teilnehmen**, sofern ihr eine Postanschrift in Deutschland habt. Kommentiert einfach unter diesem Beitrag und verratet mir, was ihr am liebsten spiralisieren würdet oder welches Gericht ihr mit Gemüsespiralen kochen würdet. =)

Die Gewinner werden am Montag gezogen und per Mail benachrichtigt.

Ich freue mich auf eure Beiträge und drücke allen fest die Pfoten! ♥



Kenzie Swanhart: Koch dich kringelig! Lecker und gesund im Handumdrehen. 108 abwechslungsreiche Rezepte für den Spiralschneider.

208 Seiten, broschiert

ISBN: 9783864703966

books4success

19,99 Euro

*Die Fotos der 1. Collage sowie das Titelbild wurden mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt. Bildrechte @books4success/KenzieSwanhart.*

*Vielen Dank dafür!*

---

## **Veganer Genuss: Burger mit Tofufrikadelle, Avocado und karamellisierten Zwiebeln**



Schon lange will ich mal selbst Burgerbrötchen backen. Auf vielen Blogs sieht man zurzeit leckere Burgerkreationen mit selbstgebackenen Buns dazu. Allerdings fand ich die Menge an Eiern, die in den Teig kommen, immer recht viel. Der Teig soll natürlich schön weich und fluffig werden, also macht es Sinn. Da ich gerne experimentiere und auch mal Eier weglasse, wenn

es möglich ist, fing ich an mir Gedanken über eine vegane Variante zu machen. Vegane Brötchen zu backen ist ja sehr einfach, aber die werden bei mir dann meist eher knusprig und nicht so schön weich und flach. Mein erster Versuch war dann auch gleich von Erfolg gekrönt und ich bin sehr zufrieden mit meinen tierfreien Burgerbrötchen! Sie sind schön weich, sind leicht und gleichmäßig aufgegangen und waren auch am nächsten Tag fürs Resteessen noch super fluffig.

Ich habe 100 g Vollkornmehl dazu genommen, man kann sie aber auch weiß backen.



Für

4- 6 **Brötchen** braucht man:

300 g Dinkelmehl

100 g Dinkelvollkornmehl

1 Packung Trockenhefe

5 g Natron

2 Prisen Brotgewürz

1 TL Salz

2 EL Agavendicksaft

2 EL Sojamehl

80 g Margarine

1 gehäufter EL Gries

150- 200 ml lauwarmes Wasser (je nach Mehlsorte)

nach Belieben Mohn, Sesam, ... zum Bestreuen

Alle Zutaten bis aufs Wasser abwiegen und zusammen in eine große Rührschüssel geben. Mit dem Knethaken rühren und langsam Wasser zugeben, bis der Teig eine optimale Konsistenz hat. Einige Minuten kneten, bis er sich vom Schüsselrand ablöst. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken und eine Stunde an einem warmen Ort, zum Beispiel im Backofen, gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche kurz kneten, dann vierteln oder sechsteln (geviertelt werden es sehr große Brötchen!) und die Teiglinge rund formen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, flach drücken und mit einer veganen Milch bestreichen. Mit dem Sesam, Mohn oder Ähnlichem bestreuen und im vorgeizten Ofen bei 180° C ca. eine halbe Stunde backen.

*{Je nach Größe der Brötchen ändert sich die Backzeit, deswegen schaut ein bisschen nach ihnen und testet notfalls eines mit einem Holzstäbchen oder mit der Klopfprobe, bei der man unten auf den Boden klopft.}*



Und wenn man schon vegane Burgerbrötchen macht, sollte auch der Rest vegan sein, oder?

Also sollte es Tofubratlinge geben. Tofu hatte ich noch eingefroren und da dieses Zeug ja immer viel Würze braucht,

kamen Karottenreste, ein Stück Zucchini, Frühlingszwiebel und Gewürze samt Knoblauch hinein.

Durch das Gemüse wird der Bratling schön frisch und würzig. Die Masse ist recht weich, wenn ihr also keinen Burger machen wollt, empfehle ich, kleinere Frikadellen zu machen, die lassen sich beim Backen besser und risikoärmer wenden. =)

Für ca. 10 größere **Bratlinge** braucht man:

400 g Tofu

2 EL Sojasauce

$\frac{1}{2}$  rote Chilischote

1 geh. TL Gemüsebrühpulver

1 gestr. TL Paprikapulver

1 geh. TL gemahlener Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

2 EL Mehl

2 EL Sojamehl

3 Knoblauchzehen

1/3 Zucchini, geraspelt

1 Karotte, geraspelt

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Schuss Öl zum dünsten

2-4 EL Gries

Öl zum Braten

Den Tofu gut abtupfen, damit es möglichst trocken ist. In Stücke schneiden und in einen Mixbecher geben. Sojasauce, Gewürze, Mehl und Öl dazugeben und zu einer feinen Masse pürieren.

Das geraspelte Gemüse im Öl andünsten. Die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden und mit dem gepressten Knoblauch am Schluss dazu geben und bei ausgeschalteter Pfanne kurz mitziehen lassen.

Die etwas abgekühlte Gemüsemischung unter die Tofumasse rühren und kleine Bratlinge formen. Diese in Gries wenden und am

besten eine halbe Stunde kühl stellen.  
In Öl bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

### **Burgergenuss für 2:**

1 große rote Zwiebel in dicken Scheiben  
etwas Zucker oder Agavendicksaft

1 Zucchini in dicken schrägen Scheiben  
Salz, Pfeffer

1 Avocado in großen Scheiben  
(Chili) Ketchup

Etwas Salat

(dünne Scheiben reifer Mango oder Mangochutney, falls  
vorhanden)

Die Zwiebelscheiben in der Pfanne anbraten und mit Zucker oder Agavendicksaft karamellisieren. Herausnehmen und die Zucchinischeiben anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Person ein Burgerbrötchen aufschneiden, die untere Hälfte mit Ketchup bestreichen und Tofubrätling, Gemüse und wer mag Salat aufeinander schichten.[nurkochen]



Eigentlich wollte ich noch Mangoscheiben dazu nehmen, aber die Frucht war noch steinhart und durfte somit passen. Wenn ihr etwas mit Mango da habt, probiert es aus! In Südafrika hatte ich mal ein traumhaftes Sandwich mit Avocado und Mango,

einfach himmlisch!

Ich hoffe, ihr habt Lust, eins der Rezepte auszuprobieren oder sogar den ganzen Burger nachzubauen und würde mich über Rückmeldungen oder Optimierungsvorschläge sehr freuen!

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith