Pasta mit cremiger Paprikasauce, Brokkoli & knusprigen Croutons

Neulich habe ich ein schnelles Reste-Essen gezaubert. Im Kühlschrank stand noch ein Glas gegrillte eingelegte Paprika und der Brokkoli rief nach Verarbeitung, also warf ich alles zu einem köstlichen Pastagericht zusammen.

Die cremige und sehr aromatische Sauce ist im Nu zubereitet und lässt sich super noch mal im Kühlschrank aufbewahren. Während die Pasta kocht, kann man sie erwärmen und dann am Ende im Nudeltopf alles miteinander vermengen, wie die Italiener das auch tun.

Natürlich kam auch hier wieder weißes Mandelmus zum Einsatz. Von Mandelmus bin ich in der letzten Zeit regelrecht besessen. Man kann so viel damit machen!
Braunes Mandelmus gebe ich an Obstsalat (er wird dadurch so lecker cremig und schmeckt nach gerösteten Mandeln!), mit

weißem Mus lässt es sich hervorragend kochen (man kann damit Sahne ersetzen und Saucen werden damit herrlich cremig!).

Für 2 Portionen:

Sauce:

200 g geröstete, eingelegte Paprika
1 Knoblauchzehe (wenn eine bei der Paprika dabei ist, diese verwenden)
1 TL Harissapaste (oder nach Belieben)
1 kleine rote Zwiebel
5 g Hefeflocken
70 g weißes Mandelmus
viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
etwas Zitronensaft
Salz

Croutons:

1-2 Scheiben altbackenes Brot
Olivenöl
Knoblauchpulver
(oder 1 frische, gepresste Knoblauchzehe)
Salz, Pfeffer

Pasta:

250 g Dinkel-Vollkorn-Locken (oder andere Vollkorn-Pasta)
ca. 400 g Brokkoli, in kleinste Röschen zerteilt
(Büffel)Mozzarella nach Belieben
(*ohne Käse ist das Gericht* ***vegan***)

Sauce:

Alle Zutaten in einen Blitzhacker oder ein höheres Gefäß geben und fein pürieren. Mit Pfeffer, Zitrone und Salz abschmecken. Während die Pasta kocht, in einem kleinen Topf sanft erwärmen.

Croutons:

Das Brot in mundgerechte Stückchen brechen oder schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

Pasta:

Die Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen. In der letzten Minute die Brokkoliröschen dazugeben und kurz mitkochen, dann Pasta und Brokkoli abgießen. Die Sauce zur Pasta geben und alles vermischen.
Die Nudeln auf Teller verteilen, die Croutons darüber geben und etwas Mozzarella über jede Portion zupfen. Nach Belieben noch einen Faden gutes Olivenöl darüberträufeln.

Ich hoffe, ihr habt ein sonniges und entspanntes Wochenende! Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Polenta-Pizza mit Brokkoli, Kapern und Oliven

Heute gibt es mal wieder eine herzhafte Nascherei. Die Naschkatzen-Eltern haben neulich ein Foto ihrer Polenta-Pizza geschickt und ich fand die Idee so super, dass ich sie unbedingt auch ausprobieren wollte! Also gab es diese Woche auch bei uns Pizza mit unkompliziertem Maisgrieß-Boden.

Die Pizza war relativ fix gemacht, weil der Teig natürlich nicht stundenlang gehen muss. Für die Polenta habe ich weißen Biancoperla genommen, den hatte ich noch da (der Farbe wegen kam Kurkuma dazu). Die Polenta ging recht schnell, vielleicht

15 Minuten Koch- und Rührzeit. Das hängt aber natürlich von eurer Sorte ab – haltet euch einfach an die Packungsanweisung und probiert zur Not einfach.

Naschkater und ich lieben Brokkoli – auch auf Pizza. Bei der

Arbeit werden wir deswegen immer aufgezogen. Die Brokkoli-auf-Pizza-Frage ist dort ein lustiger Dauerbrenner, denn es gibt erbitterte Gegner dieses Belags. Wir stehen drauf – vor allem in Kombi mit würzigen Kapern und grünen Oliven. Ihr könnt eure Polenta-Pizza aber natürlich belegen, wie ihr wollt! Hier ist mein Vorschlag:

Für 2 Pizzen:

Teig:

Ca. 200 g Polenta-Grieß (Farina di Mais Biancoperla)
Ca. 450 ml Wasser
½ TL Kurkuma, gemahlen
2 TL Gemüsebrühpulver
1 Schuss Olivenöl
Salz

Soße:

1 Dose Tomaten, gehackt
Kräuter nach Geschmack (Basilikum, Oregano, Rosmarin)
1 TL Harissa-Paste
Salz, Pfeffer

Belag:

1 kleiner Brokkoli
Olivenöl
Grüne Oliven, ohne Stein
2 mittlere Zwiebeln
Kapern
(Käse nach Geschmack und Belieben)

Die Polenta mit Gemüsebrühpulver, Salz und Kurkuma (nach Belieben) nach Packungsanweisung kochen, dann das Öl unterrühren und noch einmal abschmecken. 2 Bleche mit Backpapier belegen und jeweils die halbe Polentamasse darauf geben.
Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mit einem Silikonteigschaber die Polenta gleichmäßig glatt streichen und festdrücken. Falls der Rand etwas bröckelig ist, das Backpapier um die Ränder nach oben falten und die Polenta mit

dem Papier festdrücken. Den Boden ca. 10 Minuten vorbacken.
Die Zutaten für die Soße verrühren und abschmecken. Den Brokkoli waschen und in ganz feine Röschen zerteilen und in einer Schüssel mit 1 Schuss Olivenöl benetzen. Die Oliven und die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Käse reiben oder klein schneiden.
Die vorgebackene Polenta bestreichen und belegen und weitere ca. 20-25 Minuten backen.

Was würdet ihr auf eure Polenta-Pizza machen? Habt ihr ein no-

go bei Pizza?
Habt ein sonniges und genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Roher Brokkoli-Salat mit Feta, zweierlei Tomaten und Cashews

Diesen Salat hat eine Freundin von uns zum Geburtstag meiner Ma mitgebracht, den wir im Juli gefeiert haben. Das Rezept mag etwas ungewöhnlich klingen, aber ich sage euch, dieser Salat ist eine wahre Geschmacksexplosion! So viele tolle Aromen kommen da zusammen und der rohe Brokkoli ist so wunderbar knackig – wir konnten nicht genug von dieser Kreation bekommen!
An dieser Stelle: Danke, Steffi (und Hannah), für das Rezept!

Naschkatze

=)

Wenn ich jetzt nach draußen schaue, kann ich kaum glauben, dass Hochsommer ist und wir vor ein paar Wochen bei schönstem Wetter abends im Hof saßen und gefeiert haben. Solche unkomplizierten Sommerfeste, bei denen jeder noch eine Kleinigkeit zu essen mitbringt, mag ich einfach gerne. Wir hatten ein wunderbares Büffet und ein riesiger Braten kam in den Ofen. Der war leider, trotz genauer Befolgung der Anweisung, die mir die Verkäuferin gab, nicht ganz durch und musste in Scheiben noch mal kurz nach gegart werden. Aber man ist ja flexibel und am Ende wurden alle Gäste satt. Ein Sommerunwetter mit heftigen Blitzen machte dem Fest ein Ende und da alle Gäste mit anpackten, war der Hof blitzschnell aufgeräumt und wir hatten am nächsten Tag nicht mehr viel zu tun, außer das Geschirr zu versorgen. Nach Hause ging danach trotzdem kaum jemand, denn heftiger Sturm und Gewitter machten das Radeln zu gefährlich. Also standen wir mit unseren Gläsern unter dem Vordach, schauten den enormen Blitzen zu und verspeisten danach in der Küche noch einige Reste, bis das Unwetter nachgelassen hatte. So war die Feier zwar nicht geplant, aber solche unerwarteten Ereignisse sind ja dann oft die schönsten, oder? =)

Letzte Woche habe ich Steffis Salat dann selbst gemacht und

das war sicher nicht das letzte Mal. Leider hatten wir keine frischen kleinen Tomaten bekommen, aber es war auch so sehr lecker.
Der Salat lässt sich perfekt über Nacht vorbereiten, um ihn dann mitzunehmen – für ein Büffet, zur Arbeit oder man hat sein Abendessen schon im Kühlschrank, wenn man am nächsten Tag heim kommt.
Veganer können den Honig ersetzen und statt Feta vielleicht Räuchertofu oder eine mediterrane oder fruchtige Tofuvariante ausprobieren. Der Feta gibt der Soße natürlich ein tolles Aroma, aber ich denke, wenn man ihn ersetzt oder auch weglässt ist der Salat trotzdem ein Hit.

Ca. 500 g Brokkoli
½ Dose geröstete, gesalzene Cashews
200 g Feta
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 große Handvoll getrocknete Tomaten (nicht eingelegt)
1 große Handvoll Cocktailtomaten

60 ml Rapsöl
60 ml Olivenöl
60 ml Essig
1 Tl Honig
1 TL milder Senf
Pfeffer, Salz

Brokkoli, Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen.
Brokkoli in ganz kleine Röschen zerteilen und in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Feta und getrocknete Tomaten würfeln.
Alles Gemüse bis auf die frischen Tomaten in der Schüssel mischen.
Die Zutaten für die Soße verrühren, abschmecken und über das Gemüse geben. Feta und Cashewkerne zufügen und mehrmals umrühren. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und optimalerweise vor dem Servieren noch mehrmals umrühren. Am nächsten Tag die halbierten Cocktailtomaten zugeben und noch

einmal eine Weile ziehen lassen.

Vielleicht kommt ja am Wochenende das Sommerwetter zurück und ihr könnt diesen Salat zum Grillen ausprobieren.
Ich wünsche euch auf jeden Fall eine schöne und genussvolle Restwoche, macht es euch schön – trotz des Monsunregens! =)
Eure Judith

Buntes Quinoa mit 3 Gemüsen & Brokkolisoße (vegan)

Manch mal ergeben sich leckere Rezepte fast von selbst. Vor einigen Tagen habe ich mir meine Müslimischung gemacht und dafür Nüsse im Ofen geröstet. Da fiel mein Blick auf eine halbe Süßkartoffel, die noch herum lag und zwei rote Zwiebeln. Backofengemüse war die logische Folge, das schmeckt mit Dressing als Salat, pur einfach so oder mit einer Beilage als bunte Mahlzeit und ich mag es, wenn ich Ressourcen doppelt ausnutzen kann, in diesem Fall den heißen Ofen.
Das bunte Quinoa stach mir als nächstes ins Auge. So entstand neben meinem Müsli ganz nebenbei unser Mittagessen, indem ich alles verwertete, was gerade da war. Sehen die verschiedenen Farben nicht toll aus? Und das gebackene Gemüse war herrlich süß und passte super zum Quinoa, dem Spinat und der Brokkolisoße! Bei diesem Gericht könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und statt Quinoa auch Hirse, statt Süßkartoffel Kürbis nehmen, statt Spinat passt zum Beispiel Rucola oder ihr gebt gebratene Pilze drüber. Auch mit Gewürzen kann man hier wunderbar variieren, je nach dem, auf was man Lust hat. Naschkater und ich waren jedenfalls ganz begeistert

von diesem bunten Gericht voller unterschiedlicher Texturen, Aromen und Farben! Ich hoffe, es wird euch inspirieren.

Für 2 Portionen:

150 g bunter Quinoa
450 ml Wasser
1 TL Kurkuma
2 TL Gemüsebrühpulver
1 kleine Süßkartoffel
2 rote Zwiebeln
1 kleiner Strunk Brokkoli
2-4 Handvoll (Baby)Spinat
Pfeffer, Salz
Olivenöl

Den Quinoa abwaschen und mit dem Wasser, Kurkuma und Gemüsebrühpulver in ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen.
Süßkartoffel und Zwiebeln schälen, in Stücke und Spalten schneiden und im Ofen backen. Brokkoli waschen und klein schneiden. In einem kleinen Topf mit einem Schuss Wasser gar dünsten. [Wer einen Spiralschneider hat, kann den Strunk spiralisieren, ansonsten auch den klein schneiden.] Den Brokkoli [von den Spiralen abgesehen] mit einem Schuss Olivenöl, Pfeffer und Salz pürieren und noch einmal abschmecken.
Den Spinat waschen und eventuell klein zupfen. Etwa die Hälfte unter den fertigen Quinoa mischen. Quinoa auf Teller verteilen, den restlichen Spinat und das Backofengemüse darüber verteilen und Kleckse von der Soße drum herum träufeln. [Die Brokkolispiralen als Deko darüber legen.] [nurkochen]

Wenn man mehr Süßkartoffeln und Ähnliches da hat, lohnt es sich immer, die mehrfache Menge Ofengemüse zu machen. Ich finde, das kann man für alles mögliche verwenden, in einem

Wrap, Sandwich, zum Salat, als Snack zwischendurch, …
Solch eine Mahlzeit ist der perfekte Ausgleich zur weihnachtlichen Schlemmerei mit viel süßem Gebäck und reichhaltigen Herzhaftigkeiten, oder? =)

Habt eine genussvolle 1. Adventswoche und macht es euch gemütlich!
Eure Judith

Green Lunchbowl mit Glasnudeln und Grillkäse (Werbung)

Heute gibt es etwas Sommerlich-leichtes mit viel Gemüse. Ein bisschen was Herzhaftes muss natürlich auch dabei sein und da ich Grillkäse sehr liebe, habe ich mich sehr über die Anfrage, ob ich den neuen Grillkäse von Hochland testen möchte, gefreut.

Grillkäse ist für mich eine leckere Alternative zu Tofu oder ähnlichen Produkten, die man häufig zu asiatischen Gerichten oder eben solchen Lunchbowls, wie man heutzutage die leichten und gesunden Mittagessen nennt. Zurzeit mag ich Glasnudeln sehr gerne, da sie leichter sind als „normale“ Pasta und man Reste auch wunderbar als Salat kalt essen kann. Da hat man dann gleich den Lunch für den kommenden Tag… =) Den Grillkäse von Hochland gibt es in zwei Sorten, nämlich klassisch und mit Kräutern der Provence. Da ich natürlich total neugierig war, habe ich gleich beide Sorten für unser Mittagessen ausprobiert. Die mit Kräutern fand ich zwar nicht so ganz passend für dieses Gericht, aber zum Grillen statt Fleisch oder zu einer Ratatouille kann ich mir diese Sorte bestens vorstellen.
Generell hat mich dieser Käse sehr überzeugt. Er lässt sich außen knusprig goldbraun braten und innen schmilzt er, so dass man, nicht wie bei anderen Sorten, keinen durch und durch festen Käse mit diesem quietschigen Kaugefühl hat. Als ich von dem schmelzenden Kern las, befürchtete ich schon, dass Schmelzsalze enthalten sein könnten, die ich nicht so mag. Jedoch wurde ich positiv überrascht, als ich die recht kurze Zutatenauflistung las – die keine Schmelzsalze enthält. Natürlich ist das Geschmackssache mit diesen Dingen, aber mir ist so etwas wichtig. Umso schöner, dass ich mir diesen Käse nun zukünftig auch mal kaufen kann – was ich tun werde, denn er schmeckt sehr lecker!

Für die Lunchbowl habe ich grünes und knackiges Gemüse genommen, man kann aber eigentlich verwenden, was man selbst am liebsten mag. Eine Art geschmacksgebende „Soße“ für die Glasnudeln ist sinnvoll, wobei notfalls sogar nur blanchiertes Gemüse mit gutem Olivenöl schmecken würde.
Das Gericht schmeckt (vom Käse abgesehen) auch kalt wunderbar und bei Sommerhitze, wie wir sie gerade haben, ist es sogar angenehmer, wenn nicht alles total heiß ist.

Man lernt ja nie aus…
Meine Packung Glasnudeln enthielt 250g – viel zu viel für zwei Personen. Anfangs wollte ich die Menge halbieren und versuchte, den Packen auseinander zu brechen… ziehen… schneiden und drehen…mit mehr als mäßigem Erfolg. Das Ende vom Lied war, dass ich Glasnudelfragmente in der gesamten Küche und auf der kompletten Arbeitsfläche verteilt hatte – das Gros der Nudeln jedoch immer noch nicht halbiert war. Schlussendlich gab ich es auf und machte die gesamte Menge, man kann ja wie gesagt Salat aus den Resten zaubern. =)
Fazit: Ihr findet die Packung zu groß für euer Glasnudelvorhaben und wollt sie teilen? Tut es nicht. Kalkuliert die Reste mit ein.

Für 2 Portionen:

1 kleiner Brokkoli
2 Handvoll grüne Buschbohnen
1 rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln
2-3 EL Olivenöl
etwas Wasser
1 TL Gemüsebrühpulver
1 Schuss Weißwein
2 Tomaten
1 Packung Reisnudeln (mindestens 50g/Person)
2-4 Stücke Grillkäse [*ohne den Käse ist das Gericht* ***vegan****!*]

Den Strunk des Brokkoli abschneiden und schälen. Den oberen Teil in ganz kleine Röschen zerteilen. Die Enden der Bohnen abschneiden und die Stangen dritteln oder vierteln. Die Enden der Frühlingszwiebeln abschneiden und das gesamte Gemüse waschen.
Einen Topf mit reichlich Wasser erhitzen. Wenn es kocht, 2 TL Salz dazu geben und Bohnen und Brokkoli darin 5-8 Minuten bissfest blanchieren. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und im Kochwasser die Nudeln 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Den Herd dafür ausstellen, den Topf aber auf der Herdplatte lassen und den Deckel auflegen.

Die Frühlingszwiebeln und die entkernte Chilischote fein schneiden und das Weiße der Zwiebeln mit der Chili und 1 EL Öl in einem Töpfchen andünsten. Den Strunk des Brokkolis ganz fein hacken und ebenfalls mitdünsten. Mit 1 TL Gemüsebrühpulver würzen und einen Schuss Wein und Wasser angießen. Das Gemüse zugedeckt gar dünsten und derzeit die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und den Rest in feine Würfel schneiden. Diese zum Gemüse geben und kurz offen mitdünsten, den Herd schon ausschalten.
Den Grillkäse in einer Pfanne auf beiden Seiten einige Minuten goldbraun braten.
Die Nudeln in eine Schale füllen, das grüne Gemüse drum herum geben und die rote Gemüsemischung auf den Nudeln verteilen. Einen dünnen Faden Olivenöl über das Gemüse träufeln. Mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen und den knusprigen Käse dazu anrichten.[nurkochen]

Mögt ihr Grillkäse auch so gerne? Und habt ihr schon mal eine leichte, gemüsige Lunchbowl gemacht? Wenn ja, erzählt mir doch, was ihr am liebsten mögt!
Habt auf jeden Fall eine genussvolle Sommerzeit und sonnige Tage!
Eure Judith