

Herzhaftes Hirse-Bowl mit Erdnuss-Sauce



Ich melde mich zurück von einem aufregenden Trip durch Osteuropa. Eine ehemalige Kollegin hatte mich nach Polen eingeladen, wo ich eine typisch polnische Hochzeit miterleben durfte. Danach fuhr ich weiter nach Prag, das ich mir schon immer mal anschauen wollte und kehrte dann über Dresden und Leipzig nach Hause zurück. Alle drei Städte standen schon eine Weile auf meiner Reise-Liste und ließen sich bei dieser Gelegenheit wunderbar verbinden.

Sobald ich meine Fotos alle gesichtet und sortiert habe, gibt es hier sicher noch ein paar Eindrücke und kulinarische

Blitzlichter.

Da man auf Reisen ja meist ganz anders isst, als zuhause, und sich meine Ernährung vor allem in Polen krass unterschied von meinem Alltag zuhause, hatte ich hier das Bedürfnis, sehr leicht und gesund zu essen. In Polen wird ja wirklich unfassbar viel Fleisch gegessen.

Und natürlich ließ ich es mir nicht nehmen, in Prag ein typisches Gulasch mit Knödeln und Bier zu genießen.

Zuhause gab es dann viel Gemüse und Salat und beides habe ich in diese improvisierte Hirse-Bowl gepackt, die wirklich einfach, aber super lecker ist! Ihr könnt natürlich nehmen, was ihr am liebsten mögt. Ich fand die Mischung aus Salat, Beeren und gebratenem Gemüse mit herzhaftem Feta super und die würzige Erdnuss-Sauce passte erstaunlich gut dazu.



Aber Bowls laden ja immer ein, selbst kreativ zu werden und vorhandene, saisonale Zutaten zu verwenden. Also seht das Rezept – wie so oft – als Anregung. :)

Für 2 Portionen:

1 Tasse Hirse
1 gestr. TL Kurkuma
1 Handvoll Kerne (Sonnenblumen-/Kürbiskerne/Schwarzer Sesam)
1 Süßkartoffel
Olivenöl
Knoblauchsatz
1 Romana-Salat
1 kleiner Chicoree
2 Champignons
4 Zweige Johannisbeeren
100 g Feta
Salz, Pfeffer

Sauce:

2 geh. EL Erdnussmus
1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält
1 Schuss Apfelessig
1 Schuss Sojasauce
1 Schuss Dattelsirup (oder Agavendicksaft/Ahornsirup)
frisch gemahlener Pfeffer
etwas Chili, nach Belieben
100–120 ml Wasser

Die Hirse waschen und mit dem Kurkuma in einen kleinen Topf geben. Die doppelte Menge Wasser zufügen, alles aufkochen und auf kleinster Stufe zugedeckt mit leicht offenem Deckel köcheln lassen.

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und beiseitestellen.

Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Olivenöl rundherum anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Mit Knoblauchsatz würzen.

Die Salate, Pilze und Beeren waschen bzw. putzen und zurechtschneiden.

Die Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab glatt mixen. Abschmecken und beiseitestellen.

Sobald die Hirse gar ist, eine Portion in eine Schüssel geben, das Gemüse und den Salat drum herum verteilen, den Feta darüber bröckeln und die Johannisbeeren darüber streuen.

Zum Schluss die Sauce darüber gießen oder dazu reichen, damit sich jeder selbst bedienen kann.



Veganer lassen den Feta weg oder nehmen Ersatz – veganen Käse, Tofu, was auch immer schmeckt.

Ich wünsche euch viel Freude beim Gestalten eurer eigenen fröhlich-bunten Sommer-Bowl!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Herzhaftes Mangold-Gratin mit Feta



Letztes Wochenende gab es herrlichen Mangold auf der [Farm](#) und Billy* gab mir direkt noch eine extra Ladung mit, um etwas Leckeres damit zu zaubern. Zuerst war mein Plan, Mangold-Krapfen zu machen, allerdings gelangen die nur mäßig und waren definitiv nicht fotogen, also Futterten wir sie auf und ich machte am nächsten Tag dieses Mangold-Gratin mit Feta.

Die Sauce basiert auf unserer Familien-Béchamel-Sauce, die wir immer mit frisch gemahlenem Dinkelvollkornmehl machen. Für das Gratin habe ich noch einen Hauch Kurkumagelb, Gewürze und Feta dazugegeben. Das Gericht war wunderbar cremig und herzhaft.



Man kann es einfach mit etwas Baguette oder Brot genießen, aber natürlich passen auch zum Beispiel Salzkartoffeln dazu. Oder man schneidet ein paar Kartoffeln in dünne Scheiben und schichtet sie unter dem Mangold in die Form – so hat man ein Kartoffel-Mangold-Gratin.

Da ich selten Kuhmilch und noch seltener Sahne da habe, ist meine Version bis auf den Feta und die Butter vegan. Ihr könnt aber natürlich auch Kuhprodukte verwenden, dann wird das Gericht reichhaltiger. Veganer nehmen pflanzliche Butter und können den Käse zum Beispiel durch Hefeflocken in der Sauce oder durch eine vegane Alternative ersetzen.

Für 2 Personen:

1 großer Mangold
40 g Butter
4 EL (frisch gemahlenes) Dinkelvollkornmehl
300 ml Pflanzendrink
200 ml Sojasahne
(oder Milch + Sahne)
200 g Feta
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Kurkuma
1 große Prise Cayennepfeffer
Muskat, frisch gerieben
Zitronensaft
Etwas Gemüsebrühpulver oder Salz
Pfeffer
3 EL Semmelbrösel

Den Mangold waschen und grob trocknen. Dann die großen Blätter längs halbieren. Die Stiele der Länge nach einschneiden, so dass zwei oder drei „Arme“ entstehen. Das Gemüse in eine große Auflaufform legen.

Für die Sauce die Butter zerlassen, dann das Mehl kurz anrösten und alles unter ständigem Rühren mit der Milch-Sahne-Mischung ablöschen. Die Sauce unter Rühren aufkochen lassen, dann 2/3 des Fetas möglichst klein bröckeln (oder mit einer Gabel zerdrücken) und unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und dann über den Mangold gießen, so dass das Gemüse überall bedeckt ist.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Den übrigen Feta klein würfeln oder bröckeln und auf dem Gemüse verteilen. Zum Schluss die Semmelbrösel darüber streuen.

Das Gratin 30 Minuten backen.



Natürlich lässt sich dieses Gratin mit sämtlichem Gemüse machen, das euch schmeckt. Die Garzeit verlängert sich aber dann sicherlich, wenn es festeres Gemüse ist. Entweder ihr blanchiert es also vorher, oder ihr deckt das Gratin ab und backt es länger.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Appetit auf Gemüsegratin bekommen und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

* [Billy's Farm](#) in March bei Freiburg ist mittlerweile unser liebstes Einkaufsziel geworden, denn es ist ein Gesamterlebnis. Man trifft immer Bekannte – oder lernt neue kennen. Freitags gibt es frischen Fisch, samstags feine italienische Käse- und Wurstspezialitäten sowie guten Kaffee und Mandelgebäck. Draußen steht ein Stand für herzhaftes...Pommes, Burger, Tagessuppen und mehr. Für Kinder gibt es ein altes elektrisches Schaukelpferd und eine Popcornmaschine.

Die Werbung für diese Einkaufsmöglichkeit kommt von Herzen.

[Filorollen mit Barba di frate und Feta](#)



Neulich rettete ich bei einer Foodsharing-Abholung eine Packung Filoteig. Da ich bisher schon einen [Fisch](#) oder Feigen darin verpackt oder herzhafte [Zucchinitörtchen](#) damit gebacken habe, wollte ich diesmal gerne Sigara Börek machen. Eine Kollegin hatte diese zigarrenähnlichen Filorollen mit Spinat und Schafskäse mal zu einer Weihnachtsfeier mitgebracht.

Als ich dann gestern beim Gemüsedealet meines Vertrauens, der immer mal wieder außergewöhnliches italienisches Gemüse anbietet, Mönchsbart entdeckte – den ich bisher nicht kannte! – wusste ich sofort, dass ich die Filorollen damit füllen würde, denn Spinat kann ja jeder...

Außerdem war ich natürlich total neugierig, was Mönchsbart – oder Barba di frate, wie er in Italien unter anderem heißt, schmeckt und zubereitet wird.



Zuhause bemühte ich die Suchmaschine und landete bei [Annemarie Wildeisen](#), von der ein Kochbuch in meiner Sammlung steht. Ich finde ihre Zusammenfassung perfekt, um Mönchsbart kennen zu lernen, deshalb zitiere ich sie hier einfach mal:

„Mönchsbart wächst wild in den von der Gischt salzgetränkten Dünenwiesen Italiens und sieht aus wie ein dicker, fleischiger Grasbüschel. Er war auch in seiner Heimat ein lange Zeit fast vergessenes Gemüse. In Italien nennt man ihn «Barba di frate», «Agretto» oder auch «Ballerina». Das Kraut gehört zur Familie der Wegericharten und ist auch als Hirschhorn oder Schlitzwegerich bekannt. Mönchsbart kann roh als Salat, gedünstet und mit Zitronensaft sowie Olivenöl beträufelt als Gemüse oder gekocht oder gedünstet in einer Rahmsauce zu Fisch oder Pasta gegessen werden.

Das späte Winter- oder frühe Frühlingsgemüse soll aufgrund antibakterieller Wirkung bei Atemwegserkrankungen

desinfizierend wirken. Falls kein Mönchsbart erhältlich ist, kann er oft durch Cima di rapa (Stängelkohl) ersetzt werden. Die Zubereitungsart ist die gleiche.“

Sicher kann man Stängelkohl auch hier gut als Ersatz nehmen, allerdings würde ich den fein geschnittenen Kohl dann mit etwas Öl kurz massieren, damit er weicher ist. Spinat geht sicher auch, sollte aber kurz gegart und richtig gut ausgedrückt werden, damit er völlig trocken ist!



Mir schmeckte der Mönchsbart wirklich gut. Gegart erinnert er an Spinat und passte somit super in die Filorollen. Naschkater war begeistert und meinte, so was sei nicht immer sein Ding, aber diese Rollen seien richtig gut.

Wenn ihr keinen Barba di frate bekommt, nehmt einfach Spinat oder je nach Jahreszeit vielleicht auch mal heimische Brennessel oder einen Kräutermix, der euch schmeckt.

Hier meine ganz puristischen Filorollen:

Für 5–10 Stück:

200 g Mönchsbart, geputzt und fein geschnitten
200 g Feta aus Schafs-/Ziegenkäse, fein zerkrümelt
1 EL Olivenöl
Pfeffer
Nicht zu scharfe Chiliflocken (nach Belieben)
1 Packung Filoteig (250 g)
1 Eigelb (zum Bestreichen)

Das Grün mit dem Feta vermischen und alles mit Olivenöl, Pfeffer und nach Belieben etwas Chili abschmecken. (Wer es herzhaft und intensiver mag, presst eine Zehe Knoblauch in die Mischung.)

Den Filoteig auspacken und die Blätter mit der kurzen Seite vor sich hinlegen.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier bereit stellen.

2–3 Esslöffel der Füllung mit etwas Abstand zum Rand entlang des vorderen Rands verteilen. Den vorderen Rand über die Füllung klappen, dann die Seiten auf ganzer Länge einklappen, sodass sie die Füllung seitlich einschließen. Dann von vorne nach hinten eng um die Füllung aufrollen und die fertige Filorolle mit der Naht nach unten aufs Blech legen. Jedes Blatt so füllen und rollen, alle Filorollen mit dem Eigelb bestreichen und dann 20–25 Minuten backen.



Habt ihr schon mit Filoteig gearbeitet? Oder schon mal Mönchsbart gegessen?

Mich würden eure Erfahrungen und Rezepte interessieren! Ich freue mich, wenn ihr einen Kommentar da lasst.

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

PS: Eben fiel mir ein, dass ich sogar mal etwas Süßes mit Filoteig gebacken habe: Diesen „[Apfelkuchen mit Filoteig und Rosen-Grieß-Creme](#)“, „[Mini-Apfelstrudel](#)“ und „[Gebackene Feigen](#)“.

„Koch mein Rezept“: Kleine Fladenbrote mit Buchweizen



Endli

ch habe ich es diese Woche geschafft, meinen Beitrag zur Aktion „Koch mein Rezept“ zu erstellen. Dieses Mal durfte ich mich auf dem [Corumblog](#) von Sus umschauen. Sie hat einen riesengroßen Fundus an Rezepten und ich klickte mich durch die ganze Sammlung, bis ich mich schließlich entscheiden konnte.

Bei Sus findet ihr Süßes, Herzhaftes, Gekochtes und Gebackenes, Ausgefallenes und Alltägliches. Mich hätte noch interessiert, wer hinter dem Blog steht, aber leider habe ich keine Info zur Schreiberin gefunden. Was man aus dem Blog herausliest sind eine große Leidenschaft fürs Kochen und Backen, Neugier auf Neues und eine rege Teilnahme an diversen Blogevents. Kein Wunder also, dass man so viele vielfältige Rezepte bei Sus entdecken kann.



Ihre kleinen [Fladenbrote](#) haben mich sofort angesprochen, weil sie mit dem Buchweizenmehl und dem Grieß etwas Besonderes sind. Auch das Topping fand ich spannend – im Original kommt Zatar drauf, eine arabische Gewürzmischung. Leider hatte ich keines da und auch keinen Sumach, um nach Sus´Vorschlag die Mischung selbst zu machen.

Also improvisierte ich einen anderen Mix nach meinem Geschmack.

Für 8 Stück:

7 g Trockenhefe
130 ml warmes Wasser
5 EL Olivenöl
130 g Buchweizenmehl
100 g Dinkelgrieß
120 g Dinkelmehl 1050
1 TL Salz
Pfeffer

Gewürzöl:

1 EL Olivenöl
1 TL Schwarzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Raz-el-hanout
1 große Prise Fleur de sel

Hefe im Wasser auflösen, dann das Olivenöl dazugeben. Mehl, Grieß, Salz und Pfeffer vermischen und unter die Hefemischung rühren, bis ein (leicht klebriger) Teig entsteht. (Ich musste dafür portionsweise deutlich mehr Wasser zugeben, also stellt euch welches bereit.) Den Teig zugedeckt ca. 1,5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig in 8 Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel rollen. Diese Kugeln mit Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen und weitere 10 Minuten gehen lassen.

Jede Teigkugel flach auf das Blech drücken. Die Gewürze mit dem Olivenöl auf den Broten verstreichen. Mit einem feuchten Küchentuch bedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

In dieser Zeit den Backofen auf 230°C vorheizen.

Die Fladenbrote ca. 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Ich habe die Fladenbrote dann noch mit Ziegenfeta und Gurke
gefüllt, die ich mit etwas Olivenöl, Chiliflocken und Kräutern
gewürzt hatte. Das war ein köstliches herzhaftes Frühstück und
auch Naschkater war begeistert.



Mit was würdet ihr die Fladenbrötchen füllen?

Habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith



Roher Brokkoli-Salat mit Feta, zweierlei Tomaten und Cashews



Diese

n 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!



=)

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