

Filo-Körbchen mit Ziegenfrischkäse, Thymian und Cranberry



Diese Woche war sehr vollgepackt mit Terminen. Ein Event reihte sich ans nächste. Da blieb kaum Zeit, [Nussecken](#) für das Geburtstagspicknick am Samstag zu backen, geschweige denn, kreativ zu werden. Netterweise kam mir allerdings beim Firmenevent am Freitagabend eine Idee für den sonntäglichen Salat – und den nächsten Nasch-Beitrag.

Beim gemeinsamen Kochen und Schlemmen in einer Kochschule gab

es zum Sektempfang leckere Häppchen. Unter anderem auch kleine Mürbteigschälchen mit Ziegenfrischkäse und einer Cranberry darauf. Das fand ich so köstlich, dass ich das nachmachen wollte. Allerdings fand ich es mit Mürbteig zu mühsam, ich hatte keine Lust auf Teigkneten und -ausrollen. Glücklicherweise lag noch eine Packung Filoteig im Kühlschrank, von der ich eh nicht mehr wusste, warum ich sie gekauft hatte.



Also schnitt ich mir daraus Quadrate und backte kleine Filo-Körbchen. Die Kombination aus knusprigen Teigblättern, herzhaftem Ziegenfrischkäse und süßer Cranberry ist wirklich super. Die Körbchen sind tolle Kleinigkeiten zu einem Aperitif, wenn ihr Gäste habt oder auch als kleine Vorspeise, wenn ihr etwas Besonderes aufischt.

Wer Ziegenkäse nicht mag, kann natürlich auch Kuhfrischkäse nehmen. Und wer es klassischer bevorzugt, nimmt einfach Kräuterfrischkäse, lässt die Cranberries weg und streut nach dem Backen Schnittlauchröllchen darüber oder setzt ein halbes Kirschtomätchen darauf.

Für 20–30 Körbchen (je nach Größe der Mini-Muffinformen):

½ Packung Filoteig (ca. 120 g oder 5 Strudelteigblätter)

2–3 EL Butter

300 g Ziegenfrischkäse

Thymianblättchen von 3 Zweigen

1 Handvoll Cranberries, getrocknet

Pfeffer nach Belieben

Die Mini-Muffinform bereitstellen. Den Ziegenfrischkäse fein zerkrümeln. Thymian und Cranberries ebenfalls bereitstellen. Große Cranberries halbieren.

Die Butter in einer kleinen Metallschüssel zerlassen (ich stelle die Schüssel bei kleinster Hitze auf den Ceran-Herd). Den Filoteig auf die Arbeitsfläche legen, in Bahnen und dann in Quadrate schneiden, die gut in die Mulden passen, sodass noch Füllung hineingeht.

Jeweils 3-4 Teigquadrate mit Butter bepinseln und versetzt übereinanderlegen. Dann in die Form legen und leicht hineindrücken, sodass der Teig anliegt und Platz für den Frischkäse ist.

Den gesamten Teig so verarbeiten.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

In jedes Körbchen einen gehäuften Teelöffel Ziegenfrischkäse

geben. Nach Belieben einen Hauch Pfeffer darüberstreuen, dann eine Cranberry in die Mitte setzen und etwas Thymian darüberstreuen.

Die Körbchen 14 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.

Die Filo-Körbchen zum Aperitif oder zu einem frischen Wildkräutersalat servieren.



Passend zum Frühling gibt es bei mir einen Salat aus dem Garten einer Freundin, mit Gänseblümchen, Sauerampfer, Bärlauch und anderen leckeren Blättern. Ihr könnt natürlich auch jeden anderen Salat dazu nehmen, der euch schmeckt.

Ich wünsche euch eine genussvolle Frühlingszeit! Macht es euch schön,

eure Judith

Apfelkuchen mit Filoteig und Rosen-Grieß-Creme (vegan)



Seit ein paar Tagen erstrahlen die Zierkirschbäume vor unserem Haus in herrlich zartem Weiß und heute herrschte ein reges Summen zwischen den Blüten. Die Bienen und andere Insekten genießen die Wärme und sind auf Nasch-Ausflug.



Bei dem wunderschönen Frühlingswetter machte ich mich nach dem Sport zu Fuß auf den Weg, um eine echt italienische Pizza von

Manuel zu genießen. Der *Pizzaiolo* aus Kalabrien backt in seiner [Pizza-Ape](#) Strombolicchio* mit großer Leidenschaft, viel Liebe und Holzfeuer die beste Pizza Freiburgs. Bis er irgendwann seine eigene kleine Pizzeria hat, ist er allerdings ans Wetter gebunden – aber heute war der perfekte Pizzatag!

Nach diesem köstlichen Mittagessen ging es in meine eigene Küche. Ich wollte endlich mal den Filoteig verbacken, den ich vor 2 Wochen gekauft hatte. Leider war er nicht mehr ganz frisch und brach an den Faltkanten auseinander, weshalb ich dann umdisponierte und eine kleinere Form nahm, für die die verbleibenden Teigquadrate groß genug waren. Aber im Endeffekt passte das so ganz gut und heraus kam – wie ich finde – ein zauberhafter Kuchen, der mit seiner knusprigen Luftigkeit, den frischen Äpfeln und dem Hauch von Rosenwasser Frühlingsgefühle aufkommen lässt.



Für 1 Springform von 20 cm Durchmesser:

Grießcreme:

250 ml Reisdrink

1 EL Ahornsirup
 $\frac{1}{2}$ – 1 EL Rosenwasser
4 EL Grieß (Mais)

Füllung:

600 g Äpfel (Boskoop)
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
 $\frac{1}{2}$ TL Kardamom

Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
50 g Rosinen
80 g Mandeln, gehobelt
Zitronensaft

Fertigstellung:

2–3 EL Margarine, zerlassen
Puderzucker

Grießcreme:

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und bei starker Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen, dann bei kleiner Hitze köcheln lassen und dabei weiterhin ständig rühren, bis die Creme andickt. Den Grießbrei abkühlen lassen und dann cremig rühren.

Füllung:

Die Äpfel waschen, vierteln und die Viertel der Länge nach halbieren. Dann feine Scheiben schneiden und die Äpfel dann mit allen anderen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.

Fertigstellung:

Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Den Teig auspacken und aufklappen. Teigquadrate schneiden, die in die Form passen (es sollte einiges an Rand überstehen) und jedes Quadrat mit Margarine bepinseln. Jeweils drei bestrichene Teigstücke versetzt übereinander legen und in die Form legen. Die Hälfte der Apfelfüllung darauf geben und leicht festdrücken. Drei weitere Teigquadrate mit Margarine bestreichen, versetzt übereinander legen und auf die Apfelfüllung legen. Die Ränder jeweils weit nach außen klappen, sie werden zum Schluss nach innen geklappt. Die Grießcreme auf den Teig geben, verteilen und erneut 3

Teigschichten darauflegen. Die übrige Apfelfüllung darauf verteilen, noch einmal drei Teigschichten darauflegen (diese können auch Reststücke und etwas kleiner sein, sie müssen nur die Mitte bis zum Rand abdecken) und alles noch einmal sanft andrücken. Dann alle überstehenden Ränder nach innen über den Kuchen klappen und noch einmal überall mit etwas zerlassenem Fett bestreichen. Den Kuchen in den Ofen geben und 50 Minuten backen. In der ersten halben Stunde am besten oben mit etwas Backpapier abdecken, damit er nicht zu dunkel wird. Nach 30 Minuten das Papier entfernen, nach ca. 50 Minuten den Springformrand entfernen und den Kuchen weitere 10 Minuten backen, bis er rundrum goldbraun ist.

Den Kuchen auf einem Gitter abkühlen lassen, dann mit Puderzucker bestreuen und losnaschen.



Ich hoffe, ihr seid alle nicht zu eingeschränkt durch die

aktuelle Lage (das ist ja alles etwas verrückt, was da gerade wegen des Virus passiert) und wünsche euch ein genussvolles, entspanntes Wochenende! Bleibt gesund und gelassen und macht es euch schön!

Eure Judith

** unbezahlte & unbeauftragte Werbung*

Aprikosentarte mit Mandelstreuseln (vegan)



Heute habe ich eine ganz unkomplizierte Aprikosentarte für euch, für die ihr nicht einmal Teig kneten und ausrollen müsst. Ich habe

nämlich Filoteig als Boden verwendet! Wie ihr seht, ist die Tarte sogar vegan, was Naschkater ja immer ganz besonders freut.

Samtig-cremige Aprikosen finde ich wunderbar! Die Früchte müssen allerdings richtig reif sein, sonst sind sie kein Genuss. Gebacken haben sie eine wunderbar fruchtige Säure und passen meiner Meinung nach hervorragend in Kuchen mit einem süßen Guss und knusprigen Streuseln.

Sicherlich kann man für die Tarte auch Zwetschgen oder andere Früchte nehmen – probiert ruhig aus, was euch gefällt und schmeckt.



Den restlichen Filoteig könnt ihr zum Beispiel für Briouats

verwenden oder für kleine Röllchen mit Gemüse-Feta-Füllung. Das habe ich heute auch gemacht, denn wir hatten Feta, Zucchini und Fenchel da. Ich habe das Gemüse in Stifte geschnitten, kurz gedünstet, damit es nicht mehr ganz roh ist und mit etwas Feta und Pfeffer in Teigquadrate eingewickelt, die ich ebenfalls zuvor mit Margarine bestrichen hatte. 20 Minuten im Ofen und man hat herrlich knusprige Snacks oder Vorspeisen. =)

Jetzt gibt es aber erstmal das Rezept für die Aprikosentarte, damit der Sonntagskuchen noch geplant werden kann!



Für 1 Form von 26 cm Durchmesser:

Streusel:

40 g gehobelte Mandeln, geröstet

40 g Dinkelmehl

25 g Zucker

Guss:

350 g Sojagurt Vanille

25 g Stärke

Abgeriebene Schale $\frac{1}{2}$ Zitrone

10 g Zitronensaft

Geriebene Tonkabohne (nach Geschmack)

2 EL Zucker

20 g vegane Milch

Teig und Früchte:

40 g Margarine, zerlassen

5 Filoteigblätter

1–2 EL Margarine, zerlassen

Ca. 9 reife Aprikosen

Für den Guss alle Zutaten in eine Schüssel wiegen, Tonkabohne und Zitronenschale hineinreiben und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Die Aprikosen waschen, trocknen und halbieren.

Für die Streusel alle Zutaten verrühren.

Die 5 Filoteigblätter aufrollen (den restlichen Teig anderweitig verwenden und sofort mit einem leicht feuchten Küchentuch umwickeln, sonst wird er trocken!), die Form darauflegen und die Blätter entsprechend ausschneiden. Das oberste Blatt mit flüssiger Margarine einpinseln und die Tarteform damit auslegen. Den zweiten Boden ebenso bepinseln und auf den ersten in die Form legen. Mit den übrigen Blättern ebenso verfahren und vor allem die Ränder noch einmal gut mit Margarine einpinseln, nachdem alle Blätter in der Form liegen. Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Die Aprikosenhälften auf dem Boden verteilen und den Guss darüber gießen. Zum Schluss die Streuselmasse gleichmäßig darauf verteilen. Die Tarte ca. 40–45 Minuten backen und dann vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.



Vermutlich sind einige von euch zurzeit im Urlaub und die

übrigen halten die Stellung. Ich wünsche allen Reisenden und Daheimgebliebenen wunderbare Sommertage und eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Kulinarischer Kreta-Streifzug & Baklava ohne Kristallzucker



Ein bisschen hatte ich euch ja schon von unseren Kreta-Highlights erzählt. Aber von Leckereien oder typischen kretischen Gerichten noch nicht so viel. Deswegen gibt es heute, neben einem (gesünderen) Baklava-Rezept auch ein paar kulinarische Erinnerungen.

Kreta hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich, war

bereits italienisch (venezianisch und römisch, um genau zu sein), türkisch, deutsch, ... Vor allem die Türken scheinen kulinarisch Einfluss gehabt zu haben, obwohl die türkische und griechische Küche ja tendenziell Ähnlichkeiten hat und ich nicht sagen könnte, wer denn nun was erfunden oder übernommen hat.

Auf jeden Fall wusste ich nicht, dass es auch auf Kreta Baklava gibt, was ich aber wirklich toll fand. Eine andere, baklavaähnliche Süßspeise heißt Kataifi und wird aus dünnsten Teigfäden gemacht.

Ebenfalls typisch sind Kräuter, die gedünstet und mit Olivenöl und Zitronensaft serviert werden (Wlita). Leider konnten wir diese Spezialität nicht probieren, da die meisten Tavernen sie nicht auf der regulären Karte haben.

Frischen Fisch gibt es überall und diese Gelegenheit sollte man auf jeden Fall nutzen. In der Nähe unseres Hotels in Skaleta an der Nordküste gibt es eine schöne Taverne direkt am Meer namens Pasithea. Dort kann man den kleinen Strand mit gratis Liegestühlen und Schirmen nutzen, kann mit Blick aufs Meer wunderbar speisen oder abends bei Sonnenuntergang Cocktails trinken. Wir haben mehrmals da gegessen und hatten einen Fisch auf dem Teller, der selbst gefangen war und sicher zwei Stunden vorher noch geschwommen ist.

Dessert gab es mit der Rechnung aufs Haus und einen Raki noch hinterher – ebenfalls ein typisch kretisches Produkt, das oft mit Honig und Zimt verfeinert ist.



Taver

na Pasithea in Skaleta mit Meerblick, Dessert Kataifi mit Cocktails

Auf jeden Fall essen sollte man auch selbst gemachte gefüllte Weinblätter, denn die schmecken völlig anders als die gekauften! Gefüllte Tomaten sind eine Spezialität auf Kreta, wie auch Lamm und Moussaka, der herzhafteste Auflauf aus Hack, Kartoffeln und Auberginen.

Ein griechischer Salat ist immer eine gute Idee, denn die Tomaten schmecken viel reifer und intensiver als bei uns und der Schafskäse ist ein Gedicht.

Wer Kaffee mag, muss natürlich den griechischen Kaffee mit Bodensatz probieren, der immer ein bisschen gesüßt wird, und im Sommer ist ein Frappé immer eine gute Erfrischung. Im Stadtgarten von **Chania** gibt es ein wunderschönes **Kaffeehaus** namens „0 Kipos“, in dem der griechische Kaffee noch ganz traditionell im Kupferkännchen serviert wird. Wir haben ihn draußen im Schatten genossen, aber ein Blick ins Innere lohnt



sich!

Kaffeehaus im Stadtgarten von Chani mit Kupferkännchen, oben rechts [Auberginen'salat](#)

In **Rethymno** gibt es mitten in der Altstadt, in der Gasse Nikiforou Foka, eine kleine **Bäckerei**, die köstliche süße Teilchen herstellt, aber auch Tiere und traditionelle Kränze aus Teig. Der Bäcker stand am kleinen Fenster und schaute auf die Gasse, als wir vorbei liefen und zeigte mir dann stolz seine Produkte. Ich war begeistert und kaufte zum Schluss ein Teilchen mit einer Cremefüllung und Zimt-Zucker.



Sehr gut gegessen haben wir, abgesehen von der **Taverna Pasithea** (wo man auch jederzeit freies Wifi hat), in der

Taverne am Parkplatz zum Preveli-Strand und in der **Taverne Rousios** in Agia Roumeli, dem Endpunkt der Wanderung durch die Samaria-Schlucht. Man sitzt auf einer wunderschönen Terrasse, direkt am Fußweg zwischen Schlucht und Dorf. Naschkater hatte dort geschmortes Lamm und ich habe meine erste Moussaka gegessen, die grandios lecker war.



Taverne Rousios, Lamm mit Kartoffeln, Moussaka, griechischer Salat

Auf jeden Fall sollte man auf Kreta den griechischen Joghurt mit **Honig** probieren und sich auch Honig mitnehmen, den es überall zu kaufen gibt. In den Bergen haben wir zahllose Bienenstöcke gesehen und auch am Straßenrand Honig direkt vom Imker gekauft.

Neu war für uns, dass es **Avocado**-Plantagen auf Kreta gibt. Der Familienbetrieb [Lappa Avocado](#) aus dem Dorf Argiroupoli mitten in den Bergen stellt seit über 30 Jahren Bio-**Kosmetik** und **Öl** aus der Frucht her und versendet in die ganze Welt. Avocadoöl ist super gesund, lässt sich hoch erhitzen und schmeckt ungewohnt, aber sehr lecker.

Aber nun habe ich euch sicher genug den Mund wässrig gemacht und stelle euch noch meine Variante der Baklava vor. =)



Ich habe eine runde Form genommen, dafür muss man die Form auf

den Teig legen und diesen dann mit einer Schere rund ausschneiden.

Wer es sich einfacher machen und keine Reste haben will, nimmt eine rechteckige Form oder ein passend großes Blech.

Eigentlich hatte ich 300 g Nüsse gehackt, aber das fand ich viel zu viel, obwohl die Baklava schon wirklich voll gestopft war mit Nüssen. Im Rezept habe ich sie dann reduziert und empfehle auch, nicht zwischen alle Teigschichten Nüsse zu geben, wie ich es getan habe.

Für 1 Blech:

2 Packungen Filoteig

150 g fein gehackte Walnüsse

200 g Butter

100 ml Wasser

100 ml Honig (oder Ahornsirup)

1-2 EL Zitronensaft

optional 2 Handvoll fein gehackte Pistazien zum Dekorieren
evtl. zusätzlicher Ahornsirup

Die Butter schmelzen lassen.

Eine runde oder viereckige Backform mit Backpapier auslegen, zwei Teigblätter einlegen und dünn mit Butter bestreichen. Drei weitere Blätter einlegen und bestreichen. Nüsse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Darauf drei weitere Blätter legen und einstreichen. Dann wieder Nüsse verteilen und nochmals drei gebutterte Teigblätter auflegen. So weiter verfahren bis alle Teigblätter aufgebraucht sind. Das oberste Teigblatt noch mal mit Butter bestreichen.

Die Baklava dann vorsichtig mit einem spitzen, scharfen Messer in kleinere Drei- oder Vierecke schneiden. (Ich habe mir bei einer [Bloggerkollegin](#) ein tolles Muster abgeschaut).

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30 Minuten backen. Dann die Temperatur auf ca. 150 Grad reduzieren und nochmals 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Wasser mit dem Zitronensaft leicht

erwärmen und den Honig oder den Ahornsirup darin auflösen.
Die Baklava nach dem Backen sofort gleichmäßig mit dem Sirup übergießen. Zur Verzierung fein gehackte Pistazien darüber streuen.



Wem es jetzt noch nicht süß genug ist, denn Baklava ist im Original eine unglaublich zuckrige Angelegenheit, der kann noch mehr Ahornsirup drüber gießen. Das haben Naschkater und ich auch gemacht und es schmeckt einfach nur köstlich!



Ich hoffe, ich konnte euch ein paar Einblicke in die

kulinarische Welt Kretas geben und vielleicht schaut ihr ja bei der einen oder anderen Location vorbei, wenn ihr mal in Kreta seid. Es lohnt sich auf jeden Fall, diese schöne Insel zu bereisen.

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Cottage Cheese Rolls mit Filoteig und Salat (Blogevent & Kooperation)



Nach einer Woche, in der mein Blog vor sich hinschlummerte, während bei mir dafür umso mehr los war, schlage ich heute gleich zwei

Fliegen mit einer Klappe, um dieses Bild mal zu bemühen. =)
Seit langem habe ich vor, bei Inas tollem [Blogevent Black & White](#) mitzumachen.



Essen in schwarz-weiß – sehr ungewöhnlich, aber eine tolle Idee. Generell mag ich schwarz-weiß-Fotos sehr und stehe besonders auf französische Fotografen des 20. Jahrhunderts wie Willy Ronis oder Robert Doisneau (ganz bekannt ist sein Foto mit dem sich vor dem Pariser Rathaus küssenden Paar).

Essen finde ich in Farbe natürlich noch appetitlicher, aber in schwarz-weiß kommen oft Strukturen, Linien und Kontraste zum Vorschein, die einem bei Farbbildern entgehen. Somit fand ich die Idee von Ina großartig, das Essen einfach mal anders zu betrachten und wahrzunehmen.



Außer dem habe ich schon über eine Woche Hüttenkäse von [Gervais](#) im Kühlschrank, den ich zu einer kleinen low-carb- Leckerei zum Salat verarbeiten wollte. Heute fand ich endlich die Zeit

dafür. Heraus kamen diese kleinen, von Frühlingsrollen inspirierten Röllchen, die neue Sorten des Hüttenkäses enthalten: „Tomate & Basilikum“ sowie „Kräuter“. Beide eignen sich wunderbar für einen herzhaften Snack oder ein low-carb-Abendessen, denn Hüttenkäse enthält sehr viel Eiweiß.

Vor allem mit Tomate und Basilikum bekommen die Röllchen einen kleinen Pizza-touch, denn sie riechen sehr würzig.

Für ca. 2 Personen braucht ihr:

$\frac{1}{2}$ Packung Filoteig (rechteckig und optimalerweise nicht gefaltet)

4 EL geschmolzene Butter oder Rapsöl + etwas Wasser

1 Packung Hüttenkäse Tomate & Basilikum oder Kräuter

(man kann natürlich auch den puren Hüttenkäse nehmen und/oder ihn selbst würzen)

Salat nach Belieben

Essig/Öl, Salz/Pfeffer

(ich habe einen Hauch Kürbiskernöl genommen, das ist schön würzig)

Evtl. Karottenraspel oder -stifte, geröstete Kerne etc.

Den Filoteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und auf beiden Seiten mit dem Fett-Wasser-Gemisch bepinseln. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig in längliche Rechtecke schneiden und relativ nah ans kurze Ende 2 Teelöffel Hüttenkäse setzen. Von der kurzen Seite her aufrollen: Einmal umklappen, dass die Füllung bedeckt ist, dann beide langen Seiten etwas zur Mitte einklappen und von der kurzen Seite her alles aufrollen, so dass ein Röllchen mit 2-3 Teigschichten entsteht. Das Röllchen rundum mit dem Fettwasser bepinseln und auf der Nahtstelle auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Etwa 15 Minuten backen, bis die Röllchen außen goldbraun und knusprig sind.

In dieser Zeit den Salat waschen, anmachen und dann beides zusammen genießen.[nurkochen]



TIPP:

Die Menge hängt natürlich von den Personen, dem Hunger und der Situation ab. Soll es eine Vorspeise oder ein Snack sein, reichen je nach Größe 3-4 Röllchen pro Person. Somit reicht für 2 Personen 1 Packung Hüttenkäse.

Demnächst wird es hier ein weiteres Restaurant aus der Pfalz geben, zusammen mit einer lustigen Anekdote, die mir dort passiert ist. Und feine Mohnstreusel-Teilchen habe ich auch noch in Petto. =)

Aber erstmal würde ich mich freuen, von euch zu hören, wie ihr schwarz-weiß-Fotos findet und bei Essen im Besonderen!
Habt ein genussvolles Restwochenende!
Eure Judith

