Herzhafte 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
Knoblauchsalz
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 Knoblauchsalz 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.

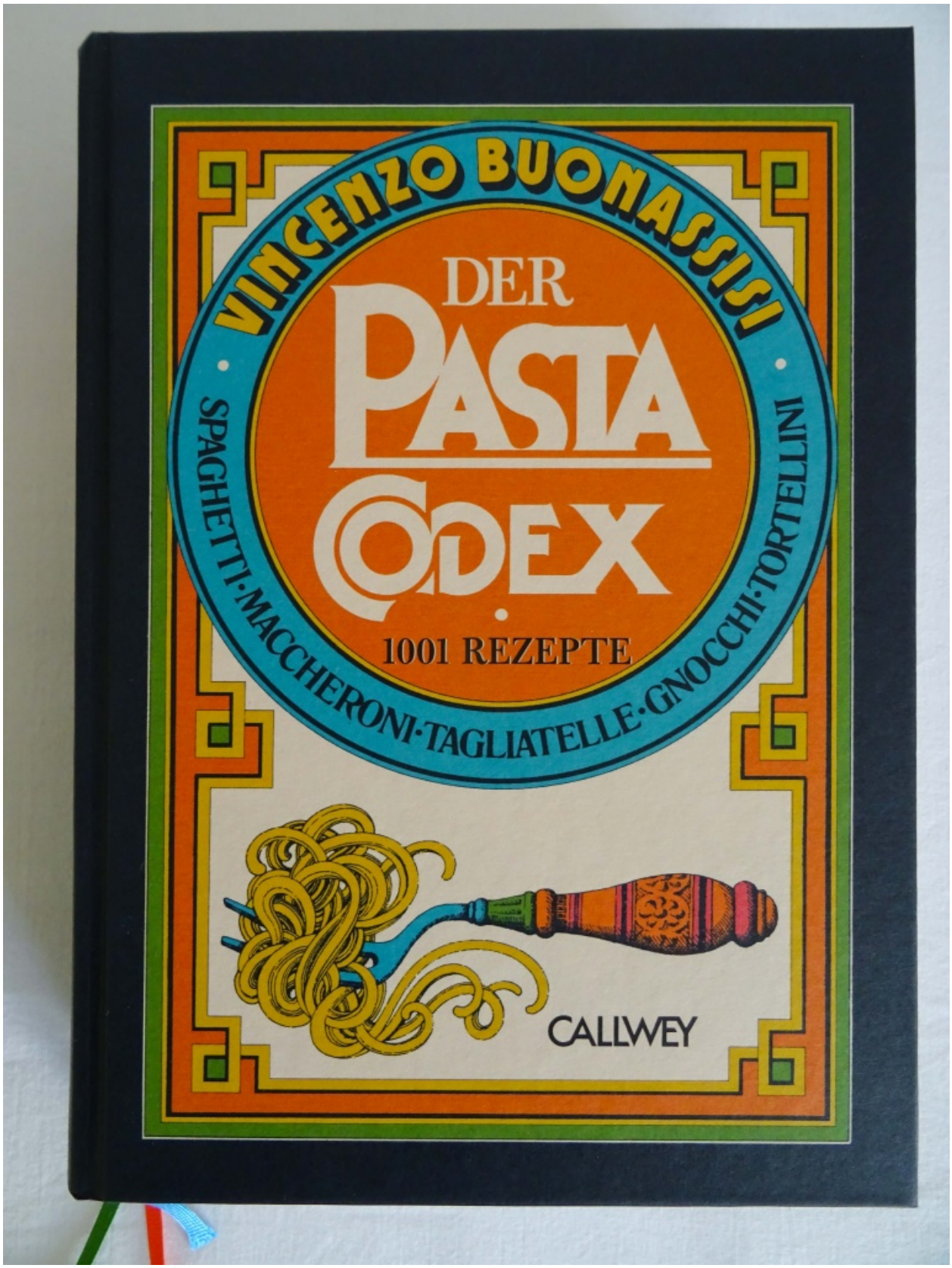
Ich wünsche euch viel Freude beim Gestalten eurer eigenen fröhlich-bunten Sommer-Bowl!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Pasta mit Hackfleisch-Paprika-Sauce & Buchvorstellung „Pasta Codex“

Heute habe ich das erste Mal ein Rezept aus dem Pasta Codex gekocht. Das Buch hatte ich diesen Winter übersetzt. Der Codex mit 1001 Pasta-Rezepten wurde Anfang der 1970er Jahre von Guido Buonassisi verfasst. Dass man hier ein historisches Dokument in der Hand hält, merkt man bereits am Cover: das strahlende Orange dieses Jahrzehnts, kombiniert mit Grün und Blau, macht sofort gute Laune.



Zu Beginn führt Buonassisi den Leser durch die Geschichte der Pasta. Er schildert, wie Pasta vermutlich entstanden ist, würzt das Ganze mit Anekdoten rund um die Nudel, erklärt, wie die Pasta zur Tomate kam und räumt mit dem in den 1970er Jahren verbreiteten Vorurteil auf, dass Pasta dick macht.

Da ich für den Callwey Verlag die englische Lizenz ins Deutsche übersetzt habe, kam nach dieser Einleitung ein Übersetzerkommentar, den ich allerdings nicht mit übersetzt habe. Zu meiner Freude durfte ich einen eigenen schreiben, weshalb nun mein eigenes kleines „Vorwort“ enthalten ist.

INHALT

Einleitung 7
Kommentar der Übersetzerin 19

I PASTA MIT GEMÜSE 21

II PASTA MIT GEMÜSE UND MILCHPRODUKTEN 89

III PASTA MIT GEMÜSE, MILCHPRODUKTEN UND EIERN 155

IV PASTA MIT FISCH 235

V PASTA MIT GEFLÜGEL, LAMM UND ANDEREN FLEISCHSORTEN 343

VI PASTA MIT ROTEM FLEISCH 419

VII PASTA MIT SCHWEINEFLEISCH 513

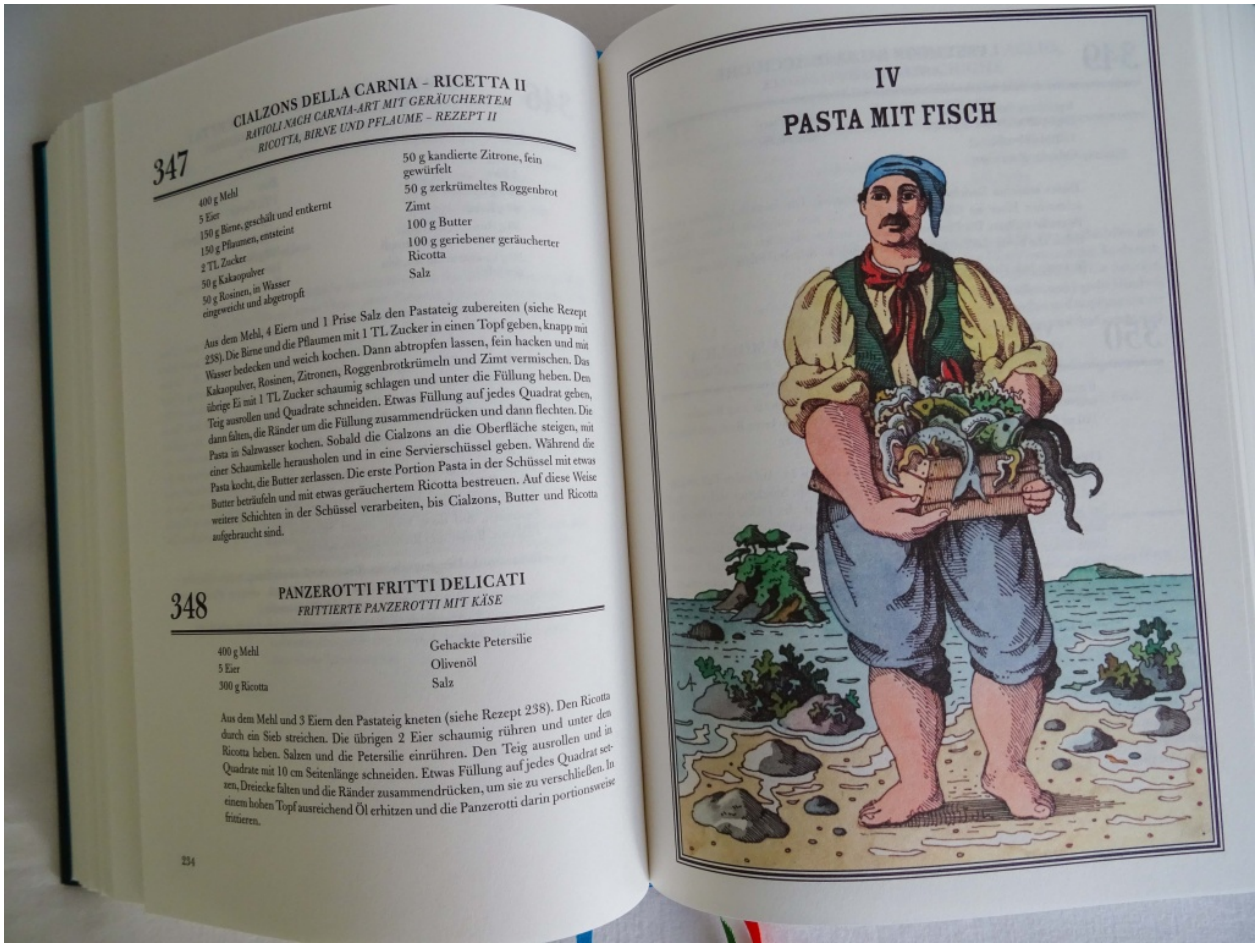
VIII PASTA MIT WILD 667

Rezeptregister 682
Über den Autor 702
Über den Künstler 703
Impressum 704

In den folgenden 8 Kapiteln des Codex wird dann sicherlich jeder fündig. Ob einfachste Gerichte aus 4 Zutaten für den Alltag, aufwendige Aufläufe oder gefüllte Nudelkreationen – sowohl Anfänger als auch Profis, Kochfaule und Ambitionierte werden das passende Rezept finden.

Die Kapitel steigern sich in zweifacher Weise. Sie beginnen mit Gemüse, erweitern sich über Milchprodukte und Eier hin zu Fisch und handeln dann verschiedene Sorten Fleisch ab. Jedes Kapitel beginnt dabei mit den einfachsten Rezepten und endet mit den aufwendigsten.

Das Buch enthält keine Fotos von Gerichten, dafür aber auf manchen Seiten kleine Illustrationen sowie vor den einzelnen Kapiteln wunderschöne farbige Aufmacher von John Alcorn.



347 CIALZONS DELLA CARNIA – RICETTA II
RAVIOLI NACH CARNIA-ART MIT GERÄUCHERTEM RICOTTA, BIRNE UND PFLAUME – REZEPT II

400 g Mehl
5 Eier
150 g Birne, geschält und entkernt
150 g Pflaumen, entsteint
2 TL Zucker
50 g Kakaopulver
50 g Rosinen, in Wasser eingeweicht und abgetropft
50 g kandierte Zitrone, fein gewürfelt
50 g zerkrümeltes Roggenbrot
Zimt
100 g Butter
100 g geriebener geräucherter Ricotta
Salz

Aus dem Mehl, 4 Eiern und 1 Prise Salz den Pastateig zubereiten (siehe Rezept 238). Die Birne und die Pflaumen mit 1 TL Zucker in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und weich kochen. Dann abtropfen lassen, fein hacken und mit Kakaopulver, Rosinen, Zitronen, Roggenbrotkrümeln und Zimt vermischen. Das übrige Ei mit 1 TL Zucker schaumig schlagen und unter die Füllung heben. Den Teig ausrollen und Quadrate schneiden. Etwas Füllung auf jedes Quadrat geben, dann falten, die Ränder um die Füllung zusammendrücken und dann flechten. Die Pasta in Salzwasser kochen. Sobald die Cialzons an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausholen und in eine Servierschüssel geben. Während die Pasta kocht, die Butter zerlassen. Die erste Portion Pasta in der Schüssel mit etwas Butter beträufeln und mit etwas geräuchertem Ricotta bestreuen. Auf diese Weise weitere Schichten in der Schüssel verarbeiten, bis Cialzons, Butter und Ricotta aufgebraucht sind.

348 PANZEROTTI FRITTI DELICATI
FRITTIERTE PANZEROTTI MIT KÄSE

400 g Mehl
5 Eier
300 g Ricotta
Gehackte Petersilie
Olivenöl
Salz

Aus dem Mehl und 3 Eiern den Pastateig kneten (siehe Rezept 238). Den Ricotta durch ein Sieb streichen. Die übrigen 2 Eier schaumig rühren und unter den Ricotta heben. Salzen und die Petersilie einrühren. Den Teig ausrollen und in Quadrate mit 10 cm Seitenlänge schneiden. Etwas Füllung auf jedes Quadrat setzen, Dreiecke falten und die Ränder zusammendrücken, um sie zu verschließen. In einem hohen Topf ausreichend Öl erhitzen und die Panzerotti darin portionsweise frittieren.

234

IV
PASTA MIT FISCH

Diese PASTA COL RAGÙ E PEPERONI (Rezept 735) habe ich natürlich wieder ein kleines bisschen abgewandelt. Da ich Sellerie nicht ausstehen kann, habe ich stattdessen Fenchelknolle genommen. Die Erbsen habe ich beim Einkaufen

vergessen, aber ich hatte noch blanchierte Buschbohnen da und habe die einfach klein geschnitten. Und die eingelegte Paprika war leider weniger, als ich dachte – Naschkater hatte wohl noch mal unbemerkt ins Glas gegriffen. Mit etwas mehr fruchtiger Schote wird es sicher noch leckerer.

Die Rezepte im Buch sind für 6 Personen (deswegen die 500 g Pasta), aber die Italiener essen Pasta ja auch nur als ersten Gang, nicht als einzige Hauptmahlzeit! Also kann man diese Menge für 2 Personen kochen und hat dann vielleicht noch einmal Reste, was ja auch immer schön ist. Die Nudelmenge kann man dann auch halbieren.

Für 2-4 Personen:

150 g geröstete eingelegte Paprikaschoten (oder frische geröstete Schoten), gehackt
80 ml Olivenöl
300 g gelbe Zwiebeln, fein gewürfelt
1 Stange Sellerie (oder Fenchel), fein gewürfelt
1 Karotte, fein gewürfelt
300 g grobes Rinderhackfleisch
Rinderbrühe
200 g Erbsen (oder grüne Brechbohnen, in kleine Stücke geschnitten)
500 g Pasta (z.B. Rigatoni)
100 g geriebener Parmigiano Reggiano
Salz, Pfeffer

Die aromatische Paprikaschote verleiht dem Gericht einen ganz besonderen Geschmack.
Frische Paprikaschoten auf dem Grill oder im Ofen unter dem Grill rösten, bis die Haut schwarz wird. Mit angefeuchteten Fingern die Haut abziehen. Das Öl erhitzen und Zwiebeln, Sellerie, Karotte und Fleisch darin anbraten, bis es bräunt. Die Paprika zufügen, salzen und pfeffern und so viel Brühe angießen, dass alles bedeckt ist. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert und das Fleisch weich ist. Die Pasta in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und die Sauce

darübergeben. Den geriebenen Parmigiano Reggiano dazu reichen.

Ich hoffe, ihr hattet ein entspanntes Wochenende mit vielen genussvollen Momenten und kommt gut in die neue Woche!
Eure Judith

Asiatische Fischbällchen mit Gemüse & Reis - "Koch mein Rezept"

Schon lange wollte ich mal Fischbällchen machen, weil ich sie immer mal wieder in diversen Kochbüchern oder auf Blogs gesehen habe. Immer wieder ging dieses Vorhaben unter.
Meine zweite Teilnahme bei der Aktion „Koch mein Rezept“, das von „Volker mampft“ ins Leben gerufen wurde, war der perfekte Anlass.

Dieses Mal durfte ich mich auf dem Blog „Barbaras Spielwiese“ umschauen und entdeckte einige leckere Fischgerichte, darunter asiatische Fischbällchen, die ursprünglich indisch waren und die sie selbst in Richtung thailändisch abgewandelt hatte.

Auch ich habe noch mal ein bisschen was abgewandelt, zum Beispiel hatte ich kein Panko da, und auch keine Semmelbrösel, die ich stattdessen nehmen wollte. Dadurch waren die Bällchen vermutlich etwas weicher, nächstes Mal nehme ich auf jeden Fall noch Brösel, dann sind sie nach dem Braten auch schön knusprig. Das Erdnussöl habe ich durch Sesamöl ersetzt und auch beim Gemüse habe ich genommen, worauf ich Lust hatte und was schön bunt aussah.

Barbaras Blog kannte ich vorher noch gar nicht, obwohl sie seit 2007 bloggt. Auf ihrer Seite findet man eine unglaubliche Zahl von Rezepten. Ich habe mich einmal durch die komplette Liste geklickt und viele tolle Gerichte entdeckt, die ich gerne nachkochen würde!
Ihr Repertoire ist groß: deutsche Küche, Internationales, viel asiatische Küche, Süßes, Flüssiges, Alltägliches und Ausgefallenes – ich glaube, da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Stöbern lohnt sich also!

Jetzt geht es aber an den Herd! Die Fischbällchen waren

erstaunlich unkompliziert zuzubereiten und haben sehr lecker geschmeckt! Sicherlich werden wir sie nochmal machen, wenn bei uns mal wieder Fisch auf den Tisch kommt.

Für 2 Personen:

Für ca. 20 Fischbällchen:

3 TK-Kabeljaufilets
1-2 TL Rote Currypaste
1 Schuss Sojasauce
Etwas frisch geriebener Ingwer
1 Kaffirlimettenblatt
1 Knoblauchzehe
2 EL Semmelbrösel
1 EL schwarzer Sesam
Sesamöl

Gemüse:

1 rote Spitzpaprika
1 Zucchini
1 Karotte
½ Fenchelknolle
Etwas frisch geriebener Ingwer
Einige Kaffirlimettenblätter
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL rote Currypaste
Sojasauce
(Fischsauce)

(Basmatireis)

(Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann zugedeckt auf kleinster Stufe ausquellen lassen.)
Den Fisch nur leicht antauen lassen und in Stücke schneiden. Mit Currypaste, Sojasauce sowie der Knoblauchzehe in einem Blitzhacker klein hacken, bis eine formbare Masse entstanden ist. Die Fischmasse herausnehmen und mit etwas Semmelbröseln und dem schwarzen Sesam mischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. In den restlichen Semmelbröseln und je nach Geschmack noch etwas schwarzem Sesam wenden.

Sesamöl in einer großen Pfanne (oder im Wok) erhitzen und die Fischbällchen darin von allen Seiten goldbraun braten. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, die fertigen Fischbällchen herausnehmen und das Gemüse in die Pfanne geben. Es sollten sich noch genügend Öl sowie einige Röststoffe von den Fischbällchen darin befinden. Gegebenenfalls etwas Öl zufügen. Das Gemüse mit den Kaffirlimettenblättern und den Gewürzen unter Rühren braten und mit den Saucen abschmecken.
Zum Schluss die Fischbällchen wieder dazu geben, alles durchschwenken und mit Basmatireis servieren.

Ich wünsche euch ein fabelhaftes sonniges Wochenende mit

vielen Genussmomenten!
Lasst euch von den ersten Frühlingsdüften verzaubern!
Eure Judith

Buchvorstellung: „Flavour“ von Yotam Ottolenghi

Heute wird es aromatisch! Das neue Buch „Flavour“ von Ottolenghi beschäftigt sich intensiv mit Aromen und enthält fantastische vegetarische Rezepte, bei denen selbst überzeugte Karnivoren nichts vermissen sollten.

INHALT

EINFÜHRUNG 6

20 ZUTATEN FÜR MEHR GESCHMACK 16

PROZESSE **22**
Rösten 37
Bräunen 50
Ziehenlassen 76
Reifung 93

PARTNER **116**
Süße 131
Fett 151
Säure 171
Chilischärfe 196

PRODUKTE **212**
Pilze 227
Zwiebeln und Knoblauch 242
Nüsse und Samen 260
Zucker: Früchte und Alkohol 278

GESCHMACKSBOMBEN 297

MENÜVORSCHLÄGE FÜR ALLTAG UND FESTE 300

REGISTER 308

DANK 316

Inhalt

Der Autor schreibt im Vorwort, dass er vermitteln möchte, „was ein Gemüse auszeichnet und wie man seinen Geschmack intensivieren kann, um es in ein vollkommen neues Licht zu rücken“.

Dafür sind 3 Elemente entscheidend, nach denen sich das Buch gliedert: **Prozesse** (wie Rösten, Reifen, Karamellisieren,…), **Partner** (Kombination mit anderen Produkten und somit Aromen) und **Produkte** (Zutaten, die bereits viel Eigenaroma mitbringen und ein Gericht alleine tragen können).
Die 3 Kapitel sind noch mal untergliedert in Zubereitungsarten wie „Rösten“, „Reifung“, in Geschmacksrichtungen wie „Süße“, „Schärfe“, oder in Produkte wie „Pilze“ oder „Nüsse und Samen“.

süß

FÜR 4 PERSONEN
als Hauptgericht

50 ml Olivenöl, plus 2 EL zum Servieren
6 Knoblauchzehen, zerstoßen
1 Dose Kichererbsen (400 g), gut abgetropft und trocken getupft (240 g; die Flüssigkeit für das Kokosei auf S. 286 verwenden)
2 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
¾ EL Tomatenmark
40 g Petersilie, grob gehackt
2 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
3 EL kleine Kapern
125 g Nocellara-Oliven (oder andere grüne Oliven), entsteint und grob halbiert (80 g)
250 g kleine süße Kirschtomaten
2 TL Zucker
¾ EL Kümmelsamen, leicht geröstet und zerstoßen
250 g Orecchiette
500 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
Salz und schwarzer Pfeffer

EIN-TOPF-ORECCHIETTE PUTTANESCA

Eine süße Variante der Puttanesca, der berühmten Pastasauce aus Neapel »nach Prostituierten-Art« – wir haben die Sardellen weggelassen, dafür gibt es hier Kichererbsen und verschiedene Gewürze. Ein schnelles und sehr praktisches Rezept, da die Pasta in der Sauce gart. Probieren Sie es aus und Sie werden vielleicht nie wieder Nudeln in Salzwasser garen wollen.

1. Die ersten sechs Zutaten und ½ TL Salz in einer großen Schmorpfanne mit Deckel vermengen und alles bei mittlerer bis starker Hitze 12 Minuten anbraten, bis die Kichererbsen leicht knusprig sind, dabei ab und zu umrühren – die Hitze eventuell ein wenig reduzieren, falls sie zu rasch Farbe annehmen. Ein Drittel der Kichererbsen herausnehmen und für später beiseitestellen.

2. In einer kleinen Schüssel Petersilie, Zitronenschale, Kapern und Oliven vermengen. Zwei Drittel der Mischung in die Pfanne geben, gefolgt von den Tomaten, dem Zucker und dem Kümmel. Unter häufigem Rühren bei mäßiger bis starker Hitze 2 Minuten erhitzen. Die Orecchiette, die Brühe, ¾ TL Salz und 200 ml Wasser dazugeben und das Ganze zum Köcheln bringen. Die Hitze auf mittlere Stufe stellen und das Ganze zugedeckt 12–14 Minuten garen, bis die Pasta al dente ist.

3. Den Rest der Petersilienmischung unterrühren und die Pasta mit den restlichen 2 EL Öl beträufeln. Mit den knusprig gebratenen Kichererbsen garnieren und vor dem Servieren reichlich Pfeffer darübermahlen.

Kostprobe?

Bei diesem Buch kann ich mich gar nicht entscheiden, was köstlicher klingt. „Auberginenklösschen alla parmigiana“? Oder „In Chilibutter gerösteter Blumenkohl“? Spannend klingt auch der „Gersteneintopf mit Tomaten und Brunnenkresse“, auf den im Ofen geröstete Kohlrabi gelegt werden. Und auf jeden Fall nachkochen werde ich das „Korma mit Tofuklösschen“! Das Tofu ist schon gekauft.

Die Rezepte sind übersichtlich beschrieben und appetitlich bebildert. Mir läuft beim Blättern wirklich das Wasser im Mund zusammen. Zum Teil sind die Zubereitungsarten für mich recht neu und man lernt mit Sicherheit viel dazu, was die Zubereitung von Gemüse angeht und kann sein eigenes Repertoire erweitern.

Schon oft stand ich in Buchläden vor Büchern von Ottolenghi und staunte über die fantasievollen und farbenfrohen Kreationen. Leider enthielt meine Sammlung bisher kein Kochbuch des israelischen Meisters in Sachen Gemüseküche.
Ich bin sehr froh, dass sich das mit „Flavour“ nun geändert hat und werde sicher noch viele Gerichte aus diesem Buch ausprobieren! Für mich ist das Buch eine echte Bereicherung in meiner Sammlung!

Habt ihr Appetit bekommen? Oder sind euch liebe Menschen eingefallen, denen das Buch gefallen könnte? Rezepte aus diesem Buch gemeinsam kochen – vor allem in der kalten, dunklen Winterzeit – wäre sicher ganz nach Ottolenghis Sinn.

Habt eine genussvolle Weihnachtszeit!
Eure Judith

Yotam Ottolenghi, Ixta Belfrage
Flavour. Mehr Gemüse, mehr Geschmack
DK Verlag
29,95 Euro
Gebunden
ISBN 978-3-8310-4086-5

Quiche mit Sommergemüse – „Koch mein Rezept“

Ich

melde mich aus dem Urlaub zurück. Naschkater und ich haben nach einem Wochenende in Berlin ein paar Tage in Brandenburg an der Havel verbracht, um mal durch zu schnaufen und die ländliche Ruhe zu genießen.
Zurück in den Alltag starte ich kulinarisch mit einer schönen Blogger-Aktion namens **„Koch mein Rezept“**, die Volker von ***Volker mampft*** (süßer Blogname, oder?) ins Leben gerufen hat, um die weite Landschaft der Foodblogs besser kennen zu lernen und sich untereinander zu vernetzen.

Mir wurde der Blog ***Naschen mit der Erdbeerqueen*** zugelost und ich hatte dann 2 Monate Zeit, mir ein Rezept auszusuchen und es nachzubacken.
Der Name von Julis Blog aus Münster war mir tatsächlich schon mal untergekommen, aber besucht hatte ich ihn noch nie – ein Versäumnis, das nun zum Glück aufgeholt wurde!
Einen feinen Blog hat die Erdbeerqueen, mit einem leckeren Potpourri an Rezepten, herzhaft wie süß, und natürlich oft mit Erdbeeren, wie der Name schon sagt.

Am Ende der qualvollen Entscheidungsfindung schwankte ich noch zwischen einem Streuselkuchen mit Pudding und Früchten deiner Wahl und dieser herzhaften Gemüsetarte (ich habe sie Quiche genannt, da für mich Tartes eher süß sind).
Zurzeit mag ich Herzhaftes irgendwie lieber und Quiches kann man prima zur Arbeit mitnehmen. Außerdem sind sie herrlich

flexibel, wie Juli auch schreibt: „Das Schöne an dieser Tarte ist, dass du sie variieren kannst“. Und das habe ich dann auch getan und eine Quiche mit Sommergemüse – man könnte auch sagen Ratatouille-Gemüse – und Vollkornboden gebacken. Beim Teig und dem Guss war ich faul und habe für beides Quark genommen, statt wie Juli Frischkäse im Guss. Statt Senf kam Harissapaste rein, das passte meiner Meinung nach super zum Gemüse.

Genial fand ich die Idee, Halloumiwürfel drauf zu streuen statt anderen Käse! Ich liebe Halloumi und hatte das so noch

nie gesehen. Unser Fazit: mega-lecker!
Ich habe gleich die doppelte Menge und 2 Quiches gemacht, damit es sich lohnt. Aber hier mal die einfachte Menge für euch:

Für eine Springform von 26 cm:

Teig:

150 g Dinkelvollkornmehl
25 g Dinkelmehl Type 630
100 g kalte Butter oder Margarine
100 g Speisequark
2 Eier

Gemüse nach Wahl, z.B.:

180 g Zucchini
100 g Aubergine
130 g Paprikaschote, rot und gelb

Guss:

200 g Quark 40 %
2 Eier
2 TL Harissapaste
Salz, Pfeffer

Außerdem:

80-100 g Halloumi Grillkäse (Anderer Käse geht natürlich auch)
1 frische Tomate + 6 getrocknete Tomaten
Etwas Öl/Margarine (und Paniermehl)

Für den Teig Mehl und kalte Butter krümelig kneten und den Quark dazugeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten, zur Kugel formen, in eine Schüssel geben und mit einem Teller abgedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben.
Währendessen das Gemüse vorbereiten. Alles waschen, die Enden abschneiden und dann die Zucchini in Würfel oder Viertelscheiben, die Aubergine und die Paprikaschote in feine Würfel schneiden.
Für die Soße den Quark, die Eier, Harissapaste, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen oder dem Mixstab verrühren. Wer mag gibt noch ein paar frische oder getrocknete Kräuter dazu,

ich hatte getrocknetes Basilikum und eine Mischung da.
Den gekühlten Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Boden der Springform mit etwas Öl einfetten und mit Paniermehl bestreuen (ich hatte leider keins da), damit der Teig sich besser lösen lässt und knuspriger wird. Die Springform mit dem Teig auslegen und dabei einen 3-4 cm hohen Rand formen. Nun nochmal kurz für 10-15 Minuten in den Kühlschrank geben.
Währenddessen die getrockneten Tomaten und den Halloumi in Würfel schneiden. Die frischen Tomaten in Scheiben schneiden.
Dann den Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.
Den Teig aus dem Gefrierfach nehmen, (gleichmäßig mit Paniermehl bestreuen, damit er schön knusprig wird) und das Gemüse bis auf die Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Nun die Eiermasse darübergeben.
Insgesamt muss die Tarte ca. 40–45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Nach 25 Minuten den Halloumi, die getrockneten Tomaten und die Tomatenscheiben darauf geben und weitere 15 Minuten backen.
In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit frischem Basilikum oder etwas Fenchelgrün bestreut genießen.

Ich wünsche euch einen schönen Wochenstart. Nehmt euch immer

mal Zeit zum Durchschnaufen und zum Genießen einer feinen Nascherei!
Eure Judith