Der Herbst ist da: Gebackener Kürbis mit Reis und Kohlpesto

Letzt es Wochenende bin ich auch kulinarisch im Herbst angekommen. Nachdem ich aus Berlin wieder da war, wo es an den letzten beiden Tagen schon empfindlich kühler geworden war, begrüßten mich zuhause nun ein farbenfroher Herbstwald und morgendlicher Nebel.

Zeit also, Herbstgerichte zu kochen. Nun ist definitiv Kürbiszeit und auch Grünkohl gibt es schon wieder. Also habe ich unseren ersten Kürbis geschlachtet und die Spalten im Ofen gebacken. Dazu gab es eine Resteverwertung: Basmatireis mit allerlei Gewürzen, Mandeln, Pilzen und Rosinen, mit Mozzarella überbacken.
Nächstes Mal würde ich die Kürbisspalten breiter schneiden, dann lassen sie sich besser füllen. Man kann natürlich auch

nur den Kürbis überbacken und den Reis dazu reichen. Aber so sieht es so schön farbenfroh aus – wie der Herbst eben. =)

Bei der Gelegenheit habe ich noch kleine Kartöffelchen im Ofen

mitgegart. Zu alledem gab es ein Grünkohlpesto, das man auch wunderbar zu Nudeln oder gedünstetem Gemüse, zum Beispiel Karotten, essen kann. Ich fülle das Pesto direkt in ein Einmachglas und stelle es in den Kühlschrank.

Für 2 Personen:
1 mittlerer Hokkaidokürbis
Etwas Olivenöl
(10-20 kleine Kartoffeln)
Ca. 200 g gekochter (Basmati)Reis
1 Handvoll Mandelstifte
1 Handvoll Rosinen
2 Prisen Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma oder Goldene Milch-Gewürzmischung
2 Champignons
1 Schuss Wasser
Salz
Pesto:
150 g Grünkohl
15 EL Olivenöl
5 EL gemahlene Mandeln
1 gestr. TL Salz
Pfeffer
(1-2 TL Zitronensaft oder Apfelessig)

Für das Pesto den Kohl gut waschen und klein schneiden oder zupfen. Mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben etwas Säure dazugeben.
Den Kürbis waschen, sechsteln und entkernen. Die Spalten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. (Die Kartoffeln waschen, schälen und um den Kürbis herum auf dem Blech verteilen.)
Ca. 20 Minuten bei 170 °C backen. In der Zwischenzeit den Reis mit den Gewürzen und 1 Schuss Wasser verrühren. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Pilze in feine Würfel schneiden und

mit den Rosinen und den Mandeln untermischen. Nach 20 Minuten Den Reis auf die Kürbisspalten verteilen und mit Mozzarella belegen (oder nur den Kürbis mit Käse belegen). Noch einmal 10-15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Kürbis weich ist.
Zusammen mit dem Pesto servieren.

TIPP: Wer das Pesto nicht noch anderweitig genießen möchte, sollte deutlich weniger davon zubereiten, ein Drittel reicht dann völlig aus. Ich kann aber nur empfehlen, es zu Nudeln oder zu gedünsteten Karotten zu versuchen! Ich nehme mir gerne Vollkornnudeln und gegarte Karotten mit dem Pesto mit zur Arbeit.

Am Wochenende wird es hier mal wieder eine Torte geben. Inspiriert von einem Cafébesuch in Freiburg habe ich eine Flockentorte aus Brandteig mit Rumsahne und Quitte gebacken – es wird also noch einmal ein Herbstrezept. =)

Bis dahin habt eine schöne und genussvolle Woche!
Eure Judith

Schnell gemacht: Bunter Salat mit Feta

Letzte Woche wurde meine Naschkatze ungeplanterweise auf Diät gesetzt – ich kam einfach nicht zum Kochen, geschweige denn Backen oder Fotografieren. Voraussichtlich wird das in den kommenden Monaten auch so bleiben, denn neben meiner regulären Arbeit ist mir Anfang des Jahres ein weiteres Übersetzungsprojekt ins Haus geflattert. Ich arbeite also an einem weiteren italienischen Kochbuch voller köstlicher Rezepte aus allen Regionen Italiens und freue mich sehr über diese Arbeit.

Allerdings fehlt mir die Zeit, in der ich übersetze, natürlich in der Küche. Ich hoffe, ihr werdet trotzdem immer wieder vorbei schauen und sicherlich wird es hier auch weiterhin Naschereien geben – Naschkater und ich müssen ja von was leben! Aber wahrscheinlich gibt es nicht mehr so oft wie in den letzten Monaten Rezepte und vielleicht eher Gerichte der schnellen Küche, die sich im Alltag ohne großes Aufhebens zubereiten oder sogar mit zur Arbeit nehmen lassen.

Dieser bunte Salat aus Grünkohl, Karotte, Mais und Feta ist ein solches Gericht. Ich habe ihn heute schon zum zweiten Mal gemacht, weil er neulich zu schnell weg war, um fotografiert

zu werden.
Grünkohl hat ja bei vielen noch immer ein etwas angestaubtes Image und ich wünsche mir sehr, dass sich das ändert – er ist einfach so lecker und gesund außerdem!

Der Salat ist super fix gemacht, vor allem mit einem Blitzhacker oder einer entsprechenden Küchenmaschine (der zurzeit allgegenwärtige Thermomix kann das sicher auch perfekt).
Da Grünkohl ja eigentlich nur nach Grün schmeckt, kann man ihn super mit kräftigen Aromen wie Zwiebel und Feta kombinieren.
Ich finde, mit diesem Salat hat man sowohl ein nährstoffreiches, gesundes (low carb) Abendessen, als auch ein leichtes Mittagessen, das man sich wunderbar mitnehmen kann. Eine Scheibe Brot dazu – mehr braucht es nicht.

Für 4 Portionen:
3 Zweige Grünkohl
1 (rote) Zwiebel
2 große Karotten
100 g Mais (Glas oder frisch)
100 g Feta (Ziege)
5 EL Apfelessig
2 EL Condimento Bianco
4 EL Olivenöl
Viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Etwas Kräutersalz

Den Grünkohl waschen und das Blattgrün vom Stiel zupfen. Die Karotten schälen und in daumengroße Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln.
Das Gemüse in Portionen in einen Blitzhacker geben und hacken. Es sollte in etwa so fein werden, als würde man es grob raspeln. (Alternativ gibt man alles zusammen in eine große Küchenmaschine mit Messereinsatz und hackt es klein. Oder man reibt die Karotte auf der guten alten Reibe und hackt den Rest auf dem Brett klein.)
Alles in eine Schüssel füllen, den Mais dazu geben. Den

Fetakäse würfeln (so fein wie man mag) und untermischen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und gut umrühren. Am besten 1-2 Stunden stehen lassen und noch einmal umrühren, dann können sich die Aromen verbinden und der Salat kann etwas durchziehen.

Wer nach diesem Salat auf den Geschmack gekommen ist und weitere Rezepte mit Grünkohl ausprobieren möchte, der kann sich durch Grünkohlchips knabbern oder seine Nudeln demnächst

mal mit einem feinen Grünkohl-Pesto essen. =)

Falls ihr in den kommenden Wochen unstillbaren Naschzwang habt, seid herzlich eingeladen in meinem mittlerweile reichlich bestückten Archiv zu stöbern! Ich bin sicher, ihr findet viele leckere Kuchen, Muffins oder auch herzhafte Gerichte, die die Naschkatze oder den Naschkater in euch in Küchenglück versetzen.

Habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Champignons mit Hack & Pilz-Kohl-Pesto

Gefüllte Pilze sind für mich ein Kindheitsgericht. Meine Ma hat sie früher oft zubereitet und ich habe heute noch den Geschmack auf der Zunge, obwohl ich sie ewig nicht mehr gegessen habe. Damals waren sie natürlich vegetarisch gefüllt, denn meine Ma kocht ja sehr wenig Fleisch. Ich glaube, sie füllte die Champignons mit Zwiebel, Pilzinnerem, Tomatenmark und Semmelbröseln, aber ganz genau kann ich es gar nicht mehr sagen. Jedenfalls waren sie lecker!

Vor einigen Tagen stand ich im Biosupermarkt vor riesigen Champignons und da musste ich an dieses Gericht denken. Diese Pilze waren perfekt, um gefüllt zu werden!

Also nahm ich 10 Stück mit und ein reduziertes Hackfleisch, das mir ins Auge fiel, kam auch noch in den Korb. Zuhause stand ich dann aber etwas ratlos vorm Kühlschrank, denn ich wollte gerne eine Soße machen – und nichts Geeignetes war da. Bis auf den Rest Grünkohl. Und da ich schon lange mal Grünkohlpesto ausprobieren wollte (Grünkohl ist einfach so mega gesund, aber er braucht Pepp, weil er nach nichts außer nach Blattgrün schmeckt), war die Entscheidung gefallen.

Viele Leute würden Gemüse wahrscheinlich grundsätzlich mit Fleisch füllen (man kennt das ja zum Beispiel von Paprika oder Zucchini), aber für mich ist das etwas Außergewöhnliches. Ich

muss sagen, ich könnte mich dran gewöhnen. Das herzhafte Pesto passte hervorragend dazu und man kann es sich auch aufs Brot streichen – entweder zu den Pilzen oder wenn etwas davon übrig bleibt.
Wir haben das Gericht tatsächlich ohne Brot einfach so gegessen, weil ich ja noch ein paar Tage kein Gluten und vor allem keinen Weizen essen darf. Gefehlt hat mir erstaunlicherweise gar nichts als Beilage – es war einfach nur lecker.

Für 2-3 Personen:
8 Riesen-Champignons (oder 12 große)
300 g Hackfleisch
1 TL Senf
1 TL Kapern, fein gehackt
1 TL Harissa-Paste
1 Prise Kumin
Salz, Pfeffer

Pesto:
1 Zweig Grünkohl
Stiele und Inneres der Champignons
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
4 + 1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Pilze putzen, die Stiele heraus brechen und mit einem Teelöffel das Innere ein bisschen ausschaben, so dass noch genug Wand da ist aber auch genügend Platz für die Fleischfüllung.
Den Ofen auf 180°C vorheizen.
Das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Gewürzen, dem Senf und den Kapern mischen und mit einem Löffel in die Pilze füllen. Die Champignons in eine Auflaufform setzen und ca. 20 Minuten backen, bis das Fleisch gar und oben leicht gebräunt ist.
In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten. Die Pilzreste mit

der Zwiebel und dem Knoblauch im Blitzhacker fein hacken und in 1 EL Öl anschwitzen, dann den Herd ausschalten und den Deckel auflegen.
Den Grünkohl waschen, vom Stiel zupfen und ebenfalls im Blitzhacker ganz fein hacken. Zur Pilzmischung in den Topf geben, umrühren und leicht warm werden lassen. Das Öl dazu geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Auf die gebackenen Pilze geben beziehungsweise dazu reichen.

Zu diesem Gericht passt Baguette oder ein helles Brot mit herzhafter Kruste. Es kann aber auch ein tolles Low-carb-Abendessen sein.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Hunger bekommen. =)
Habt einen guten Start in eine genussvolle Woche!
Eure Judith

Gesunde Knabberei: Dreierlei Veggie Chips

Letztes Wochenende haben Naschkater und ich einen Abstecher nach Geradstetten bei Stuttgart gemacht und eine Verwandte besucht.

Unsere Gastgeberin hat uns nach allen Regeln der Kunst verwöhnt: Saftiger Nusskuchen, Käsekuchen, einige selbst gekochte Leckereien, ein Besuch beim Vietnamesen, ein herrlicher Herbstspaziergang in den Weinbergen und ein Kinoabend füllten unsere Tage und Mägen. Das Kino, die Kinothek in Obertürkheim, hat uns sehr begeistert, denn die zwei kleinen Kinosäle haben noch das Flair vergangener Zeiten und in unserem Saal gab es sogar noch eine Bar, wo wir Getränke und Knabbereien kaufen konnten.

Nach diesem Schlemmer-Wochenende weht bei mir jetzt allerdings ein anderer Wind: Ich verzichte komplett auf Zucker, Gluten und Milcheiweiß, weil mein Arzt mir das verordnet hat. In den nächsten 2-3 Wochen wird es im Hause Naschkatze also eine etwas andere Ernährung geben. Backen ohne Süßmittel ist mehr als schwierig, habe ich schon festgestellt. Stevia ist als einziges erlaubt und ich muss sagen, der Geschmack überzeugt mich leider gar nicht. Also wird es mehr Herzhaftes geben.

Ein Anfang waren die Gemüsechips, die ich am Wochenende hergestellt habe. Ab und zu was knabbern will man ja trotzdem. Eigentlich sind selbst gemachte Gemüsechips super einfach,

allerdings brauchen sie etwas Zeit. Wenn man eh zu Hause ist, kann man sie nebenbei im Ofen lassen. Mit einem Dörrgerät geht es sicher fast wie von selbst, aber auch im Backofen funktioniert es prima.

Der Grünkohl auf dem Markt war diesmal nicht so kraus, wie ich es kannte, sondern eher glatt und mit leichtem Stich ins Lila, aber ich habe gemerkt, dass er für Grünkohlchips noch viel besser taugt! An Gemüse habe ich Pastinake und Karotte ausprobiert (jeweils eine riesengroße), Kartoffel und Rote Beete gehen sicher ebenso gut.

So geht´s:
Das Gemüse habe ich geschält, so dünn wie möglich in Scheiben geschnitten (den Grünkohl in Stücke) bzw. einen Sparschäler

dafür benutzt und die Chips dann in einer Schüssel mit etwas Olivenöl gemischt. Hier habe ich versucht, jedes Stück dünn mit Öl zu überziehen, also das Gemüse ruhig eine Weile „massieren“. Dann alles ganz leicht salzen und auf Bleche verteilen. Bei 90-100°C Umluft in den Ofen schieben und die Tür immer mal öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Eventuell das Gemüse ein wenig wenden.
Das Gemüse trocknet nun mehr als dass es backt und das braucht ein paar Stunden, je nach Dicke der Scheiben und der Menge. Der Grünkohl braucht deutlich weniger Zeit, kann also später in den Ofen oder früher raus.
Die Chips lassen sich sehr gut in einer Keksdose aus Metall lagern. Lange halten werden sie nicht – viel zu lecker! =)

In Zukunft werde ich definitiv öfter Gemüsechips machen und vielleicht auch mal ein Dörrgerät ausprobieren. Wenn ich wieder Obst essen darf, wären auch Apfelchips toll.

Hat schon jemand von euch Erfahrung mit Dörrgeräten gemacht oder im Ofen selbst Chips hergestellt? Ich freue mich über einen Kommentar mit euren Tipps und Erfahrungen!

Habt eine genussvolle Feiertagswoche!
Eure Judith

Gesunde Knabberei: Grünkohlchips

Grünkohl hat ja einen eher schwierigen Stand. Viele mögen ihn gar nicht und ich denke, viele kennen ihn nicht einmal, weil er zuhause nie gekocht wurde. Auch bei uns gab es dieses Gemüse früher nie. Vor ein paar Jahren wurde es allerdings ein

kleiner Trend, der natürlich wieder von den USA herüber schwappte, und zwar in Form von Chips. *Kale Chips*, wie sie „drüben“ heißen, sind eine wunderbare, gesunde und sehr kalorienarme Knabberei und sooo einfach herzustellen!

Ich erfuhr von einer Freundin von diesem tollen Snack und als ich es das erste Mal ausprobierte, saß ich danach vor dem offenen Backofen, bestaunte die unglaublich knusprigen Blattstücke und konnte nicht mehr aufhören, direkt aus dem Backofen eine riesige Menge davon zu verdrücken.

Seitdem mache ich sie immer mal wieder gerne, wenn ich frischen Grünkohl auf dem Markt finde. Am Wochenende sah der Kohl so gut aus, dass ich eine große Portion mitnahm und zwei Bleche

davon trocknete. Ich finde, für dieses Rezept sollte man mindestens zwei Bleche machen, denn ein bisschen Aufwand ist die Herstellung schon und zudem sind die Chips so schnell weg, dass man lieber sehr großzügig nach oben kalkulieren sollte. =)

Man braucht:

Mind. 1 kg frischer Grünkohl
2-3 EL gutes Olivenöl (es geht auch Rapsöl oder Avocadoöl)
Feines Meersalz
(Backpapier)

Den Grünkohl gut waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Das Blattgrün in etwa gleichgroße Stücke in der Größe von circa einer halben Handfläche teilen.
Die Blätter auf 2-3 mit Backpapier belegte Bleche häufen. Über jeden Haufen einen dünnen Strahl Öl verteilen und mit den Händen in die Blätter massieren, sodass alle mit einem Hauch von Öl überzogen sind. Etwas Salz über die Blätter streuen und ebenfalls einmassieren. [Wir machen das immer zu zweit, dann kann einer sich die Hände ölig machen und einer gießen/streuen und die Bleche gleich in den Ofen schieben.]
Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Den Grünkohl gleichmäßig auf den Blechen verteilen, so dass er möglichst wenig übereinander liegt. Im Ofen 30-45 Minuten trocknen lassen, bis die Blätter ganz knusprig und knackig sind.[nurkochen]

In einer luftdichten Keksdose halten die Chips sich – theoretisch – eine ganze Weile. Praktisch sind sie ganz schnell alle. =)

Bei diesen Chips habe ich dann auch keine Schuldgefühle, wenn ich abends eine große Schale davon futtere und mit etwas zum Knabbern macht ein Filmabend an dunklen Herbsttagen doch einfach doppelt Spaß, oder? =)
Kennt ihr Grünkohl? Habt ihr schon Chips daraus gemacht oder davon gehört? Oder was kocht ihr mit diesem Gemüse?

Habt genussvolle Novembertage!
Eure Judith