

# Hackfleisch-Ajvar-Taschen mit Knoblauchdip & buntem Salat



Diese Woche gibt es mal wieder eine herzhaftere Nascherei. Für das Catering neulich hatte ich 2 Rollen Dinkel-Blätterteig gekauft, um Ajvar-Schnecken zu backen. Da wir aber nach meiner Foodsharing-Abholung beim Bäcker so viel Brot, Brötchen und Teilchen hatten, habe ich die Schnecken weggelassen.

Also konnte ich was anderes damit anstellen und da mir die Idee mit dem Ajvar gefiel, wurde mit einer Packung Rinderhackfleisch und Rahmjoghurt mit Knoblauchsatz vom Markt und frischen Kräutern vom Balkon ein Sonntagsschmaus daraus.

Die Taschen sind wirklich unkompliziert und recht schnell im Ofen. Am besten genießt man sie frisch, lässt sie also nur so weit abkühlen, dass man sie gut essen kann.

Während die Taschen backen, kann man den Dip anrühren und den Salat zubereiten. Und trotz des geringen Aufwands machen die Taschen was her, eignen sich also auch schön für Gäste.

Und wenn man Sojahackfleisch nimmt (und veganen Joghurt), kann man die Taschen ziemlich gut vegetarisch zubereiten oder sogar vegan. Auch Reste von dieser [Belugalinsen-Bolognese](#) passen gut als Füllung.



### **Für 8 Stück:**

1 Rolle Dinkel-Blätterteig  
300 g Rinderhackfleisch  
4 EL Ajvar  
150 g Rahmjoghurt/Sahnejoghurt  
Knoblauchsatz  
Schnittlauchröllchen  
Frische Kräuter und Blüten zum Dekorieren  
Salat zum Anrichten  
Essig & Öl nach Geschmack  
Öl zum Braten  
Salz & Pfeffer

Das Hackfleisch in etwas Öl kurz anbraten, bis es fast gar ist. Das Ajvar unterrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung abkühlen lassen.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Den Teig der Länge nach halbieren und dann beide Hälften in 4 gleich große Stücke teilen. Jeweils etwa 1 gehäuften Esslöffel Fleischfüllung auf jedes Rechteck geben und dann von 2 Seiten her den Teig über die Füllung klappen, sodass oben noch etwas Füllung zu sehen ist. Die Ränder mit einem Messer zusammendrücken, damit die Tasche dicht ist.

Die Taschen auf das Blech legen und in 20–25 Minuten goldbraun und knusprig backen.

In der Zwischenzeit den Joghurtdip herstellen. Dafür den Joghurt mit Knoblauchsatz würzen und Schnittlauchröllchen unterrühren. (Wer kein Knoblauchsatz hat, nimmt eine kleine gepresste Zehe oder Knoblauchpulver und Salz.)

Den bunten Salat zubereiten und nach Belieben mit Blüten (z. B. Dill-, Schnittlauchblüten) garnieren. Die Taschen warm und mit dem Dipp und dem Salat servieren.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Lasst es euch gut gehen,

eure Judith

---

## Judiths Pasta alla Bolognese



Heute habe ich mir ein festliches Sonntagsessen gegönnt. Nachdem ich in den letzten Wochen fast 800 Pastarezepte übersetzt habe, hat mich die Pasta-Lust dann doch überwältigt und mit Traumgebilden von saftiger Bolognesesauce im Kopf griff ich gestern beim Einkaufen wild entschlossen zu Rinderhackfleisch.

Wer hier regelmäßig vorbei liest weiß, dass ich selten Fleisch

esse und wenn, nur gutes Bio-Fleisch von hoffentlich glücklichen Tieren, die möglichst artgerecht gelebt haben. Umso mehr genieße ich es, wenn die Besonderheit Fleisch auf dem Speiseplan steht.

Eigentlich wollte ich ein Rezept aus dem Buch nachkochen, das ich aktuell übersetze. Wurde natürlich nichts, ich kann einfach nicht nach Rezept kochen. Da tauchen dann Reste auf, die weg müssen oder Ideen aus fünf anderen Rezepten mogeln sich dazu. Aber immerhin entstehen so wieder neue Rezepte und ich muss sagen, mit meiner Variante einer Bolognesesauce bin ich sehr zufrieden – sie war oberlecker. (Auch wenn ich nicht, wie mein Lektor „Leini“ empfohlen hat, etwas Milch (oder Sahne) zufügen konnte, war nämlich keine da. Aber an dieser Stelle liebe Grüße nach München!)



**Für 4 Personen:**

50–60 g luftgetrocknete, frische Salami, gewürfelt  
4 Salbeiblätter  
2 Lorbeerblätter  
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt  
 $\frac{1}{4}$  Fenchelknolle, fein gehackt  
1 Karotte, fein gewürfelt  
1 großer Champignon, gehackt  
1 milde rote Chilischote, grob gehackt  
300 g Rinderhackfleisch  
2–3 Knoblauchzehen, gehackt  
2 EL Tomatenmark  
200 ml Rotwein  
Ca. 400 g Polpa di pomodoro (Dosentomaten, gehackt)  
1 große Prise Zimt  
Etwas Chilipulver oder Chilisauce (nach Geschmack)  
400 g Pasta, z.B. Spaghetti  
Pecorino  
Salz, Pfeffer

Die Salami sollte recht frisch und weich sein. Die Salamiwürfel mit den Salbeiblättern und dem Lorbeer in einem großen Topf braten, bis das Fett austritt, dann die Zwiebel zufügen und mitbraten. Fenchel, Karotte, Champignon und Chili dazugeben und braten, bis das Gemüse zu bräunen beginnt. Dann das Fleisch und den Knoblauch hinzufügen und anbraten. Sobald das Fleisch nicht mehr roh ist und leicht gebräunt ist, das Tomatenmark einrühren, kurz braten, bis alles anzusetzen beginnt, dann mit dem Rotwein ablöschen. Den Wein etwas verkochen lassen, dann die Tomaten, den Zimt sowie Salz und Pfeffer zufügen und alles einige Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch ganz zart und die Sauce kräftig und aromatisch ist. Dabei hin und wieder umrühren. Zum Schluss nach Belieben mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta in Salzwasser garen, bis sie noch ganz leicht Biss hat, abgießen und entweder mit der Sauce vermischen oder beides getrennt servieren, sodass sich jeder selbst bedienen kann. Reifen Pecorino über die Pasta reiben – und genießen.

Dazu passt natürlich wunderbar ein Gläschen von dem Rotwein, der auch in der Sauce gelandet ist.

Ich hoffe, ihr hattet alle ein entspanntes Wochenende mit leckerem Essen und wünsche euch eine genussvolle Woche!

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 herzhafteste 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

---

## Bolognese mit Kichererbsen- Nudeln



Meine Zwangsdiät für ein paar Wochen war für mich Anlass, mal wieder Fleisch zu kochen, denn es gehört zu den Dingen, die ich noch

uneingeschränkt essen darf. Bei den Nudeln musste ich allerdings auf glutenfreie ausweichen, aber da ich schon länger mal Varianten aus Kichererbse oder Linse ausprobieren wollte, war das nun ein guter Anlass.

Pasta Bolognese ist ja ein Klassiker und jeder hat sein Lieblingsrezept. Ich variiere immer ein bisschen, je nachdem, was ich da habe. Aber dieses Rezept ist meine Basis.

Am Ende der Kochzeit habe ich noch ein bisschen Blattspinat zu den Nudeln gegeben, so hatte ich noch ein bisschen grünes Gemüse dabei, was sehr lecker war. Normalerweise gebe ich an herzhaftere Tomatensoßen auch gerne ein bisschen Harissa-Paste, aber die war leider aus.

Ich muss sagen, die Nudeln waren ein bisschen gewöhnungsbedürftig. Sie schmecken etwas trockener als Hartweizenpasta und ein bisschen staubig, was eben auch der Grundgeschmack von Kichererbsen ist. Aber mit einer kräftigen Soße wie der Bolognese kann man sie sehr gut essen. Wir haben übrigens die Bio-Nudeln von DM ausprobiert.



**Für 2 Personen:**  
300 g gemischtes Hackfleisch  
2 Zwiebeln

1 große Karotte, fein gewürfelt  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Tomatenmark  
2 TL getrocknetes Basilikum  
1 TL getrockneter Rosmarin  
3 EL Oliven- oder Rapsöl  
2 TL Paprikapulver  
3 TL Gemüsebrühpulver  
1 Dose gehackte Tomaten  
50 ml Wasser  
(1 Schuss Wein, falls gerade vorhanden)  
Salz, Pfeffer  
(1 Schuss Tamari)  
(1 TL Harissapaste)

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und darin anbraten. Wenn die Zwiebeln Farbe haben, herausnehmen und das Fleisch kräftig anbraten. Dann die Karotte, das Tomatenmark und die Kräuter, (das Harissa) und das Brühpulver dazu geben und kurz mit braten, dann mit (Wein), Tomaten und Wasser (ich spüle damit die Dose aus) ablöschen. Mindestens eine Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen und dabei den Deckel einen Spalt offen lassen. Immer mal umrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, (Tamari) abschmecken und mit den in reichlich Salzwasser gekochten Nudeln servieren.



Wer nicht glutenfrei essen muss/will, kann natürlich ganz normale Spaghetti oder Spirelli aus Hartweizengrieß nehmen!  
Und wer sich fragt, was Tamari ist: Das ist eine Soyasoße, die

vergleichsweise teuer ist, dafür aber nur aus Soya besteht und ohne Weizen hergestellt wird, also glutenfrei ist. Normalerweise verwenden wir auch andere Soyasoßen.

Jetzt wo die Herbstkälte Einzug gehalten hat, schnappt euch einen Teller herzhaftes Soulfood und macht es euch gemütlich!

Genussvolle Tage wünscht euch

Judith

Habt ihr schon die vegane Bolognese aus Belugalinsen ausprobiert, die [Beluganese](#)?

---

## **Bobotie (Hackfleischauflauf)** **– Mein Sehnsuchtsessen aus** **Südafrika**

Heute nehme ich euch mit nach Südafrika – einem spannenden und wunderschönen Land voller Kontraste.



Anlas

s ist das [Blogevent „Kulinarische Entdeckungsreise“](#), bei dem sich dieses Jahr zum dritten Mal Blogger um die Welt kochen und backen. Jede Woche geht es zwei Mal in ein anderes Land und so lernt man nicht nur viele tolle Blogs, sondern vor allem auch leckere, exotische Gerichte kennen, von denen man bisher vielleicht noch nie gehört hat.



Die

letzte Station war bei Elli von [Lieber Backen](#). Sie entführte uns mit Mini Pavlovas nach Australien.



Als

ich die Liste für dieses Jahr sah, wusste ich sofort, dass ich mich für Südafrika eintragen möchte und zum Glück war dieses Land noch frei. Schon zwei Mal bin ich dort gewesen, genauer gesagt in Kapstadt. Das erste Mal direkt nach dem Abitur und ich glaube, meine arme Ma hat schweißtreibende Wochen ausgestanden, bis ich heile dort und vor allem auch heile wieder zu Hause war.

Gefährlich war es aber gar nicht, denn ich wohnte bei Miems und Naas, meinen Gasteltern, die in Goodwood, Kapstadt, das Waisenhaus „[Ubuntu House](#)“ leiten.

Gegen Kost und Logis half ich bei ihnen mit und es war eine sehr beeindruckende und lehrreiche Zeit. Ich hatte Babies auf dem Arm, die unter einem Busch gefunden wurden, deren Mütter sie direkt nach der Geburt weggaben, weil sie nicht für sie sorgen können, oder die drogenabhängig auf die Welt kamen und ihr Leben mit einem kalten Entzug begannen. Ich lernte Sozialstationen und verschiedenste Krankenhäuser kennen, sah andere Waisenhäuser und traf viele Menschen, die sich mit all ihrem Herzblut in diesen Einrichtungen engagieren. Das Ubuntu House vermittelt viele Babies zur Adoption und ihre „forever parents“ kommen aus aller Welt, um sie abzuholen und ihnen ein Heim zu geben. Diese Momente zu erleben, war etwas ganz Besonderes.



Durch Naas und Miems konnte ich das Land auf ganz andere Weise erfahren, als Touristen dies tun und lernte beide Seiten von Südafrika kennen: Die große Armut mit all ihren Folgen, aber auch die Herzlichkeit der Menschen und ihre Lebensfreude. Auch landschaftlich drückt sich dieser Gegensatz mitunter sehr krass aus. Aus dem Autofenster sieht man oft ärmlichste Townships mit Verschlägen und Wellblechkonstruktionen, die man nicht Hütte nennen mag und von denen man sich nicht vorstellen kann, dass dort Menschen leben. Ein paar hundert Meter weiter steht ein Palast: ein riesiges Sternehotel mit Palmen, großzügiger Auffahrt, Springbrunnen und Casino.



Ich will euch aber nicht nur von den Schattenseiten erzählen. Denn

trotz allem sind die Südafrikaner unglaublich freundlich, lebensfroh und geduldig. Niemand regt sich im Supermarkt auf, wenn es an der Kasse ein wenig länger dauert. Wildfremde, mit denen man 5 Minuten gesprochen hat, laden dich ein. Die ganze Lebenseinstellung scheint viel entspannter zu sein. Wieso über etwas klagen, das man nicht ändern kann? Sich an dem freuen, was man hat – auch wenn es wenig ist – dies scheint das Motto der Südafrikaner zu sein. Und wenn man wie wir aus einem Land kommt, wo es alles gibt und man alles ganz selbstverständlich hat, in dem jedoch trotzdem so viel gemeckert wird, dann macht einen das nachdenklich und demütig. Ich habe versucht, ein Stück dieser Gelassenheit und Lebensfreude mit nach Hause zu nehmen und habe gelernt, wie absolut nicht selbstverständlich der Luxus ist, in dem wir hier leben.



Und natürlich bietet Südafrika auch wunderbare Landschaften und im Prinzip einen Querschnitt durch viele Klima- und Vegetationszonen, die ich bisher leider noch nicht erkunden konnte. Irgendwann möchte ich eine Reise durch das Land machen, samt Safari. Bisher habe ich nur die Kapregion kennen gelernt, aber das reichte schon aus, um diesem Land restlos zu verfallen! Über allem thront der Tafelberg, in den ich mich heillos verliebt habe. Selbst bei tiefblauem Himmel schweben manchmal weiße Wolken direkt über der „Platte“, rutschen über den Rand nach unten – und lösen sich auf. Fährt man südlich

von Kapstadt ein Stück über die Kaphalbinsel, kommt man zum Boulders Beach, wo man zwischen großen Felsen auf feinem Sand liegen kann, den man mit Pinguinen teilt. Ein wenig östlich von Kapstadt im Landesinneren befindet sich die Weinregion Südafrikas, wo hübsche Weingüter im Stil der damaligen Kolonialarchitektur zwischen Rebenhügeln stehen und in den kleinen Städtchen ein Haus schöner scheint als das nächste und alle sind sie gleichzeitig Zeugen der Geschichte Südafrikas. Der endlos scheinende Blaubergstrand im Norden der Stadt bietet einen grandiosen Blick in Richtung Kapstadt, auf den Tafelberg und abends auf wunderbare Sonnenuntergänge.



Natür

lich kann man in diesem Land auch sehr gut essen! Wir hatten eine Haushälterin, Saartjie (sprich: *Sarki*), die uns wirklich phantastisch bekochte. Von ihren karamellisierten Süßkartoffeln träume ich heute noch und ihr Hühnchen war legendär gut.

Ein weiteres Gericht, das ich dort kennen und lieben lernte, ist Bobotie. Das Rezept mag für euch etwas merkwürdig klingen, aber ich versichere euch, es schmeckt himmlisch! Ich habe es mir extra von Naas schicken lassen und es übersetzt. Probiert es  
aus!



### 6 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- Öl oder Butter
- 1 kg Hackfleisch Kalb
- 1 Scheibe Brot
- 125 ml Milch
- 2 Eier
- 15 g Currypulver
- 22 g Zucker
- Pfeffer
- 7 g Kurkuma
- Saft einer Zitrone
- 125 g Rosinen
- 45 ml Chutney (z.B. Mango)

Dazu Reis und Fruchtchutney (In Südafrika *Blatjang* genannt)

Den Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.

Die Zwiebeln fein schneiden und in Öl oder Butter leicht bräunen. Dann das Hackfleisch dazu geben und alles anbraten. Die Brotscheibe in Milch einweichen, dann ausdrücken und zerpfücken. Die Milch mit einem Ei verquirlen und beiseite stellen.

Alle Gewürze, 1 Ei, Brot, Chutney und Fleisch vermischen. Die

Masse in eine gefettete Auflaufform geben.

$\frac{1}{2}$  Stunde backen, dann die Milch-Ei-Mischung darüber gießen und noch einmal  $\frac{1}{2}$  Stunde backen.

Etwa 20 Minuten vor Backzeitende den Reis aufsetzen. Ich habe Basmati genommen und ihn mit einer Prise Kurkuma und etwas Salz gekocht, so dass er eine schöne, goldene Farbe bekommt. Auf eine Tasse Reis kommen zwei Tassen Wasser in den Topf. Einmal aufkochen lassen und auf niedrigster Stufe zugedeckt gar ziehen lassen.

Das fertige Bobotie mit Reis und Chutney servieren.



Typische Kuchen sind in Südafrika übrigens eine Melktert (Milk Tart; man könnte sagen, ein Zimt-Milch-Kuchen) und Lemon Meringue Pie (ein Rezept, das fast so schmeckt wie dort, findet ihr [HIER](#)).

Ich hoffe, meine Eindrücke aus Kapstadt haben euch gefallen und vielleicht reist ihr ja bald selbst einmal hin und genießt diese Köstlichkeiten vor Ort. =)



Egal

wo, habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

PS:

Weiter geht die Reise am Dienstag mit Oli von [Puhlskitchen](#).