Farbenfroh: Lila Süßkartoffel-Gnocchi mit Pilzen & Spinat



Letzte Woche hatte ich bei einem Stadtbummel zufällig einen neuen Asia-Markt entdeckt und habe mal schnell reingeschaut. Da fielen mir lila Süßkartoffeln ins Auge, die man ja nicht so oft findet. In letzter Zeit hatte ich mal bei Instagram ein Video gesehen, wie eine Bloggerin daraus schnelle Gnocchi zauberte und wollte das sofort auch ausprobieren.

Die lila Süßkartoffeln kamen also gerade recht, zumal sie optisch natürlich noch viel spektakulärer sind! Und ich muss sagen, die Zubereitung der Gnocchi war kinderleicht!

Ich hatte die Süßkartoffel gedämpft, aber man kann sie natürlich auch im Ofen garen.
Ei brauchte ich keins, der Teig hielt auch so gut zusammen. Somit sind die Gnocchi sogar vegan.

Gnocchi sind ja sprachlich so eine Sache. Die wenigsten können sie korrekt aussprechen und als Italienliebhaberin mit grundlegenden Sprachkenntnissen zucke ich innerlich immer ein bisschen zusammen, wenn jemand „Knotschi“ oder „Knocki“ sagt. Der Vollständigkeit halber hier die korrekte Aussprache: „Njocki“ ['njɔki].



Oft sind Gnocchi ja eher eine zähe Angelegenheit. Ich habe mal gehört, dass man den Teig auf keinen Fall zu lange kneten darf und habe das auch bei den Süßkartoffel-Gnocchi beherzigt.

Und wenn die Farbe der Gnocchi schon so wunderbar ist, musste sie natürlich noch ergänzt werden! Also kamen erdig-braune Champignons hinzu und frühlingshaft-grüner Spinat, gekrönt von einer großzügigen Prise leuchtend roter Chiliflocken. Das Auge isst schließlich mit und diese Woche haben Augen und Gaumen Frühjahrfest gefeiert.

Für 4 Personen:

Ca. 730 g geschälte und gegarte (lila) Süßkartoffel*
Ca. 100 g Dinkelmehl 630
Ca. 50 g Stärke
1 gestr. TL Salz
Muskat nach Geschmack

* *Bei mir waren es 2 mittlere bis große Exemplare. Wenn es nicht ganz 700 g sind, ist das auch kein Problem, dann nehmt ihr etwas weniger Mehl und/oder Stärke.*

Die Kartoffeln nach dem Garen ausdampfen lassen und dann durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Stärke, Salz und Muskat zufügen und alles zügig zu einem Teig verkneten – aber keinesfalls zu lange kneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionsweise zu finderdicken Strängen rollen und mit einer Teigkarte oder einem Messer kissenförmige Gnocchi schneiden. Der Teig ist relativ weich, deshalb ließen sich die Gnocchi nicht wirklich gut über eine Gabel rollen, um Rillen zu erzeugen. Aber umso schneller sind sie zubereitet.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Gnocchi portionsweise darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen!), bis sie an die Oberfläche kommen. Mit einem

Schaumlöffel herausholen und alle Gnocchi auf diese Weise verarbeiten.



Die fertigen Gnocchi entweder mit einer beliebigen Sauce mischen und servieren, oder in Butter (oder Salbeibutter) schwenken und mit beliebigem Pfannengemüse anrichten.

Ich habe sie mit einer Hand voll Champignons und etwas Knoblauch in Scheiben in Butter gebraten und etwas Spinat kurz zusammenfallen lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Chiliflocken bestreut war das eine köstliche Kombination! Diese Gnocchi werde ich sicher noch öfter machen, zumal ich Süßkartoffeln total liebe!

Auch Pasta möchte ich mal wieder selbst machen – meine italienische Nudelmaschine in der Abstellkammer hat vermutlich schon vor Jahren resigniert die Hoffnung aufgegeben, jemals wieder eingesetzt zu werden. Dabei sind selbstgemachte Nudeln unvergleichlich! Macht ihr Pasta oder Gnocchi selbst? Falls nicht, hoffe ich, euch inspiriert zu haben, das mal auszuprobieren und wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Wenn ihr schon selbst tolle Nudelkreationen gezaubert habt, freue ich mich über eure Ideen und Rezepte in einem Kommentar!

Habt eine genussvolle Zeit und macht es euch schön!
Eure Judith

Ayurvedisch inspirierter

Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel & Kürbis-Cremesuppe aus den Resten



Heute gibt es sozusagen zwei Rezepte in einem. Das Rezept für Ofenkürbis stammt von meinem Freund Dag, der Ayurveda-Koch ist und neulich zu Besuch war. Da hatte er diesen würzigen Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel zubereitet und wir waren total begeistert davon. Das Gericht hatte es danach sogar auf unser Silvesterbüffet geschafft, zu dem jeder etwas mitbringen sollte.

Da noch ein riesiger Kürbis im Keller lag, wurde er zu Silvester geschlachtet. Allerdings war noch immer ein Großteil

davon da, nachdem eine wirklich große Auflaufform gefüllt war. Also habe ich im neuen Jahr noch einmal Ofenkürbis nach Dags Rezept zubereitet und gleich noch eine Idee ausprobiert, die ich schon öfter gesehen und schon lange mal ausprobieren wollte: Suppe aus im Ofen geröstetem Kürbis.



Die Suppe ist natürlich die perfekte Resteverwertung. Aber ehrlich gesagt, werde ich Kürbissuppe nie wieder anders zubereiten! Diese Suppe war so aromatisch und köstlich – der Umweg über den Ofen lohnt sich so was von! Am besten macht man also zwei Bleche Ofengemüse, isst eine Portion so und macht für den kommenden Tag aus der zweiten Hälfte Suppe.

Aber auch, wenn ihr nur Suppe kochen wollt – probiert diese Variante aus! Naschkaters Kommentar zur Suppe: „Das ist ja Sterneküche!“



Aber erstmal das Rezept für den Ofenkürbis. Wirklich feste Mengen gibt es nicht – Dag kocht nach Gefühl und nimmt, was da ist. Aber hier mal ungefähre Angaben, so wie ich es gemacht habe:

1,5 kg Muskatkürbis, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
4–5 Äpfel, in Spalten geschnitten
3 große rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
Olivenöl
1–2 EL Kurkumapulver
Knoblauchsalz
Pfeffer
Schwarzkümmel
Sesam

Kürbis, Apfel und Zwiebel auf ein Blech geben, mit den Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen, auf dem Blech ausbreiten, mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.
(Falls ihr nur Suppe kochen wollt, lasst den Schwarzkümmel beim Backen weg und streut ihn lieber auf die Suppe. Er lässt sich eventuell nicht ganz fein pürieren und dann habt ihr schwarze Pünktchen in der Suppe.)
Wer es herzhafter mag, krümelt 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch eine Scheibe Feta darüber.

Für die Suppe nehmt ihr das übrige Ofengemüse, legt pro Portion einige Apfel- und Zwiebelspalten beiseite und gebt alles übrige in einen Topf. Gießt etwas Gemüsebrühe und nach Belieben 100 ml Sahne/Hafersahne an und püriert alles gründlich mit dem Stabmixer. Falls die Suppe noch zu dick ist, gebt etwas mehr Brühe hinzu und püriert noch einmal.
Die Suppe eventuell noch einmal erhitzen, dann auf Teller verteilen und jeweils einige Apfel- und Zwiebelspalten darübergeben und etwas Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen.



Am Jahresanfang haben ja viele das Bedürfnis, leichter und gesünder zu essen und die süße und schwere Weihnachtszeit auszugleichen. Da ist so ein wärmendes Ofengericht mit viel Gemüse und gesunden Gewürzen genau richtig. Und da die Suppe kaum Mehraufwand ist, hat man zwei Gerichte in einem, was im Alltag immer großartig ist.

Ich hoffe also, ihr findet dieses Gericht genauso inspirierend wie ich und vor allem genauso lecker!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Alles Liebe,

eure Judith

Safran-Risotto mit schwarzem Knoblauch & Ziegenkäse



Obwohl mich die letzten ein, zwei Wochen ein Lektoratsprojekt mit straffem Abgabeplan in Atem hält und ich viel zu viel Zeit am Schreibtisch verbrachte, wollte ich mich heute mal wieder für etwas Besonderes in die Küche stellen. Immerhin ist Sonntag, da darf es auch eine herzhafte Sonntags-Nascherei sein!

Also habe ich ein Abschiedsgeschenk meiner Kollegen zum Anlass genommen und ein Rezept von Cettina Vincenzino nachgekocht – natürlich nicht 1:1, aber wichtig war mir sowieso der schwarze Knoblauch. Habt ihr davon schon mal gehört? Der Knoblauch wird fermentiert und die Zehen werden in den Hüllen rabenschwarz und fest, von der Konsistenz her wie Lakritze – und auch der Geschmack ist ein bisschen wie Lakritz mit Balsamico. Ein sehr spannendes Produkt, das ich zum ersten Mal in der Hand hatte und bisher war das Risotto in „Cucina vegetariana“ auch das erste Rezept, wo ich davon gelesen hatte.

Das Gericht hat eine leicht nostalgische Note, stellte ich beim Kochen fest. Der Knoblauch stammt aus der Abschiedstüte der Kollegen, den Safran habe ich in Indien gekauft, als ich meine Ayurveda-Kur machte. Der Risottoreis wurde dieses Jahr persönlich aus Italien importiert. Den Ziegenkäse habe ich letzte Woche direkt beim Erzeuger im Allgäu gekauft.

Ein sehr internationales, emotionales Gericht also. Und sehr lecker! Ein cremiges Risotto ist ja eh eine Köstlichkeit, aber diese Creme aus schwarzem Knoblauch verleiht dem Gericht eine ganz besondere Note!

Normalerweise rührt man ja am Ende Parmesan in ein Risotto – so macht das auch Cettina – aber ich hatte keinen da und fand, dass der junge, leicht bröckelige Ziegenkäse mit Kohleadern (fand ich so abgefahren, dass ich ihn kaufen musste!) auch gut passt – sogar farblich.

Das Rezept habe ich für 2 Personen angepasst, ursprünglich war es die doppelte Menge.



Für 2 Personen:

CREME:

Zehen von ½ schwarzen, fermentierten Knoblauchknolle

1 gestr. TL Maisstärke

1 Prise Meersalz

RISOTTO:

Ca. 900 ml Gemüsebrühe

50 g Butter

1 gelbe Zwiebel, fein gewürfelt

200 g Risottoreis (Carnaroli)

100 ml Weißwein

1 Packung Safranfäden (0,1 g)

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ANRICHTEN:

50 g junger Ziegenkäse, zerbröckelt

Zehen von ½ schwarzen, fermentierten Knoblauchknolle

Kräuter nach Belieben zum Garnieren

Die Zehen aus der Knolle lösen und schälen, dann die Hälfte zum Anrichten beiseitelegen.
Für die Creme die andere Hälfte mit der Stärke, 1 Prise Salz und etwas heißer Brühe pürieren, bis eine glatte Creme ensteht.

Die Brühe in einem kleinen Topf aufkochen und warm halten.
In einem großen Topf bei mittlerer Hitze die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebel darin andünsten. Dann den Reis zufügen, die Hitze erhöhen und den Reis unter Rühren kurz rösten. Mit dem Wein ablöschen.
Sobald der Wein verkocht ist, eine Kelle Brühe angießen und unter Rühren köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Erneut Brühe angießen und so fortfahren, bis der Reis bissfest ist. Das Risotto vom Herd nehmen, den Safran und die übrige Butter unterrühren und mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken. Alles ca. 1 Minute zugedeckt ruhen lassen.

Das Risotto dann auf Teller verteilen, etwas Käse über jede Portion krümeln und mit der Knoblauchcreme, den Zehen und nach

Belieben Kräutern garnieren. Sofort servieren.



Ich hoffe, ich konnte euch Appetit machen auf ein schlotziges Risotto – und diesen abgefahrenen Knoblauch, der übrigens sehr viel verträglicher sein soll als der nicht fermentierte!

Habt eine genussvolle Woche und macht es euch gemütlich!

Eure Judith

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

Knuspriger Tofu mit Sesam-Ingwer-Gurkensalat



Heute gibt es mal wieder eine herzhafte Nascherei. Neulich hatte ich euch ja das neue Buch von Max La Manna vorgestellt, aus dem wir schon ein paar Rezepte ausprobiert haben. Darunter war auch der Tofu-Burger mit knusprig paniertem Tofu.

Den fanden wir super, allerdings ein wenig fad. Also nahm ich mir vor, ihn das nächste Mal zu marinieren und gestern hatte ich endlich Zeit und Ruhe, das auszuprobieren.

Beim Einkaufsausflug in den tollen Bioladen von Bekannten im Nachbarort entdeckten wir schwarzes Sesam-Mus, das ich spontan fürs Dressing des Gurkensalats verwendet habe. Das Gericht hat definitiv eine asiatische Note, passt mit dem frisch-herzhaften Salat aber auch gut zu heißen Sommertagen.



Wenn man dem Tofu ein bisschen mehr Pepp verleiht, ist das Gericht wirklich klasse! Ich habe ein bisschen mit Vollkornmehl experimentiert für den Teig, allerdings würde ich maximal die Hälfte des Mehls in Vollkorn verwenden, da der Teig sonst noch schlechter am Tofu haftet!

Ich habe die Tofustücke manchmal einfach mit den Fingern mit Teig „eingehüllt“, das ging notfalls ganz gut und sobald die Stücke in den Bröseln gewendet wurden, hält alles gut zusammen.

Für 2–4 Portionen:
800 g Tofu natur
1 Knoblauchzehe
4 EL Sojasauce
TEIG:
100 g Dinkelmehl
(nach Belieben ½ Vollkornmehl)
160 g Mandelmilch (oder anderer Pflanzendrink)
50 g Semmelbrösel
1 TL Paprikapulver
1 gr. Prise Salz
SALAT:
2 kleine oder eine große Salatgurke
2 gestr. EL schwarzes Sesammus
(oder Tahin)
1 EL Ahornsirup
2 EL Sojasauce
1 EL Apfelessig
1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben
Pfeffer

Den Tofu in 3x3x1 cm große Stücke schneiden und mit einem sauberen Küchenhandtuch gut trocken tupfen. In einer Form (Auflaufform oder Ähnliches, ca. 20×20 cm) die Sojasauce mit dem gepressten Knoblauch mischen und die Tofustücke

hineinlegen. Nach 5 Minuten wenden, sodass beide Seiten die Marinade aufsaugen können.

In der Zwischenzeit den Teig anrühren und die Schüssel bereitstellen.
Die Semmelbrösel in eine weite Schale füllen.
Eine beschichtete Pfanne erhitzen und soviel Rapsöl hineingeben, dass der Boden knapp bedeckt ist. Die Tofustücke durch den Teig ziehen, in den Bröseln wälzen, sodass sie rundum bedeckt sind und im heißen Fett von beiden Seiten knusprig braten. Sobald die Pfanne richtig heiß ist, die Temperatur etwa auf mittlere Stufe stellen.

Die Gurken nach Belieben schälen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sauce in einem Schüsselchen anrühren und darübergeben.



Den Tofu am besten frisch aus der Pfanne und warm servieren, wenn er noch knusprig ist. Den Gurkensalat dazu reichen.

Alternativ passt auch ein bunter bzw. grüner Salat gut dazu und ein fruchtiger Ketchup oder eine süß-saure Sauce.

Habt ihr schon mal Tofu zubereitet? Und wäre dieses Rezept etwas für euch?

Ich hoffe, ich konnte euch Appetit machen und Lust, es auszuprobieren!

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!

Eure Judith