

Asia-Nudelsalat mit Kiwi (vegan) und Bericht vom Bloggerworkshop in Frankfurt



Letzt es Wochenende war ich – eine knappe Woche nach unserer Reise nach Kreta – ja schon wieder unterwegs. Kurz vor der Reise bekam ich eine Einladung zum Bloggerworkshop in Frankfurt zum Thema Clean Eating. Geleitet wurde er von Adaeze, die den Blog [Naturally Good](#) schreibt. Mit von der Partie war die Firma Zespri Kiwi, die durch Daniel von der Agentur [honeymilk Media](#) vertreten wurde.

Die Runde war klein geplant (es sollten etwa 12 Leute kommen), am Ende waren wir jedoch nur vier Blogger, denn viele sind einfach nicht erschienen – ohne jegliche Absage. Keine Ahnung, ob Höflichkeit und Respekt mittlerweile völlig out sind, aber ich fand das menschlich sehr enttäuschend und vor allem für die Veranstalter und mögliche Nachrücker, die vielleicht gerne gekommen wären, super schade!



Dabei

waren wir eine tolle, sympathische Runde und hatten sehr viel Spaß! Wir trafen uns im Zwilling Store in der Frankfurter Innenstadt und Adaeze hatte großartige Rezepte mitgebracht, die wir zusammen zubereiteten. Am Ende hatten wir uns dann durch einen Kiwi-Spinat-Smoothie mit Avocado und Ingwer, ein Kiwi-Himbeer-Amaranth-Müsli, Asia-Kiwi-Sommerrollen mit Erdnuss-Limetten-Dipp, Scampi-Spieße mit Kiwi-Bananen-Curry-Dipp, Asia-Nudelsalat mit Gemüse und Kiwi sowie Kiwi-Joghurt-Schokoladen-Tartes gefuttert. Dazu gab es infused water mit Kiwi und Minze, das ich mit meinem neuen togo-Becher von zespri ab jetzt sicher häufiger machen werde.



Kiwis esse ich persönlich eher selten und wenn, dann in einem Obstsalat oder pur. Dass man so viel damit anstellen kann, hatte ich nicht erwartet und ich bin noch immer ganz begeistert von Adaezes kreativen Rezeptideen zum Thema Kiwi! Zukünftig werde ich diese Früchte sicher öfter mal in der Küche verwenden und ich habe mir vorgenommen, sie generell häufiger zu essen. Denn was wir zur Kiwi gelernt haben, fand ich sehr interessant.

Kiwis haben einen hohen Vitamin C-Gehalt, nämlich 3 Mal mehr als Orangen! Man kann seinen Tagesbedarf mit diesen Früchten also sehr einfach decken. Ihre Ballaststoffe sowie das Verdauungsenzym Actinidin unterstützen die Verdauung und Nährstoffe wie Folat, Kalium und Antioxidantien tun nicht nur dem Körper von Sportlern gut.

Wir erfuhren außerdem, dass Zespri seit langem Wert auf nachhaltige Produktion legt und alle Früchte im Prinzip Bioqualität haben. Die Kiwis werden nicht vorzeitig geerntet, sondern erst, wenn sie wirklich reif sind, weshalb die Kiwi-Saison eben nicht jedes Jahr zum gleichen Zeitpunkt beginnt.



Und da es so lecker war und ihr euch vielleicht (wie ich anfangs auch) nicht vorstellen könnt, wie herzhaft Gerichte mit Kiwi schmecken, gibt es für euch heute das Asia-Nudelsalat-Rezept von Adaeze. Traut euch, der Salat war einfach nur köstlich!

Für 2 Personen:

200 g Reisnudeln

1 Paprika

4 Kiwis (wir hatten gelbe)

Frühlingszwiebeln

1 EL Sesamöl

2 EL Kokosöl

Saft einer $\frac{1}{2}$ Limette

200 g grüner Spargel

1 rote Chili

3 EL Sojasauce

1 großes Stück Ingwer

1 EL Ahornsirup

Handvoll Erdnüsse (geröstete und gesalzene gehen auch)

Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und in Streifen schneiden. Grünen Spargel waschen und den unteren Teil schälen. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und mit der Chili ganz fein würfeln.

Sesamöl, Sojasauce, Limettensaft und Ahornsirup zu einer Marinade verrühren.

Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abtropfen lassen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer und Chili zufügen und hell andünsten, dann Nudeln, Gemüse und Marinade zufügen und alles vermischen.

Den Salat noch einmal mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit Kiwis und gehackten Erdnüssen servieren.

Wer sich nun noch fragt, was Clean eating überhaupt ist, dem sei dieses Modewort noch kurz erklärt. Im Prinzip gibt es diese Ernährungsform nämlich schon immer, denn es ist eine natürliche, frische und bewusste Ernährung, ohne verarbeitete Lebensmittel oder Zusatzstoffe, möglichst frisch, regional und saisonal. Im Prinzip das, was ich (meistens) versuche umzusetzen, ohne dabei allzu verbissen zu sein. Bananen (ich liebe sie!) gibt es nun mal nicht regional, genauso wenig wie Kiwis. Als Genussmensch und Kind meiner globalisierten Zeit genieße ich die Vorzüge, die der internationale Handel mit leckeren Früchten und Produkten mit sich bringt. Allerdings sollte man meiner Meinung nach versuchen, zum Großteil regional und saisonal zu kaufen und die Produkte aus weiter Ferne mit nicht so toller Öko-Bilanz als etwas Besonderes zu sehen, das man bewusster und nicht ständig kauft und umso mehr genießt. =)

An dieser Stelle möchte ich noch einmal Adaeze, Daniel und Zespri für dieses schöne und leckere Event danken! Ich freue mich, neue Kollegen kennen gelernt zu haben. Ingrid von [Auchwas](#), Inga von [Kalinkas Blog](#), Mara von [Maras Wunderland](#) – es war schön euch zu treffen und hat großen Spaß gemacht, mit

euch zu kochen!

Ich wünsche euch einen schönen Feiertag und ein sonniges, genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Vanilleeis mit krossem Speck – Bericht vom Mövenpick- Eisdessert-Workshop in Frankfurt

Es war am Wochenende ruhig auf dem Blog. Der Grund ist so einfach wie köstlich: Naschkatze war auf Streifzug, genauer gesagt auf dem Blogger-Eisdessert-Workshop von [Mövenpick](#).

Barbara, eine der Organisatorinnen, hatte ich auf dem [Food Blog Day](#) in München kennen gelernt und kurz danach kam von ihr die Einladung zu diesem Event, über die ich mich riesig gefreut habe.



Und was machen Blogger dann bei so einem Workshop, fragt ihr euch vielleicht?

Ich möchte euch heute einen kleinen Blick hinter die Kulissen

geben und meine Begeisterung mit euch teilen, denn eins kann ich schon verraten: Es war ein absolut fantastisches Wochenende mit lauter lieben, offenen Menschen, viel, viel Leckerem, noch mehr Kreativität und unglaublich spannenden neuen Erfahrungen für den Gaumen. Gestern kam ich unglaublich beschwingt nach Hause und hatte den Kopf voller neuer Ideen für Eisdesserts und neue Geschmackskreationen. =) Das Workshop-Wochenende begann für mich schon am Freitag, denn ich reiste einen Tag früher nach Frankfurt und besuchte meine Freundin Katrin, die ich vor zwei Jahren in New York kennen gelernt hatte.



Samstag checkte ich dann im 25h-Hotel by Levi's ein, das ganz praktisch in der Nähe des Hauptbahnhofs liegt und unglaublich toll gestaltet ist. Jedes Zimmer ist etwas anders, alles ist sehr farbenfroh und vintagemäßig und im Zimmer hängen sogar eine Jeans sowie eine Freitag-Tasche, die man für die Dauer seines Aufenthalts benutzen kann.



Schon im Hotel traf ich andere Blogger und wir konnten uns etwas kennen lernen und ein bisschen austauschen. Zusammen ging es dann mit dem Taxi zum Ort des Geschehens.



Das Mövenpick-Team erwartete uns schon mit einem kleinen herzhaften Büffet zur Stärkung und einem tollen Geschenk: Jeder von uns bekam eine schwarze Schürze mit eingesticktem Namen sowie Blognamen darauf! Ich liebe sie!



Der

Workshop – Ein Blick in die Küche

Mit dieser Schürze ging es dann direkt in die riesige Küche und dort erwartete uns eine endlos lange Arbeitsfläche voller Köstlichkeiten: Milchprodukte, Gemüse, Obst, Beeren, Nüsse, Cracker, Knabbersachen, Bonbons, Kekse, Pralinen, Schokolade, Gewürze, Pulver, Aromen, Alkohol, Öle, Essige, ... ich kann euch gar nicht alles aufzählen. Schon der Anblick überforderte total!

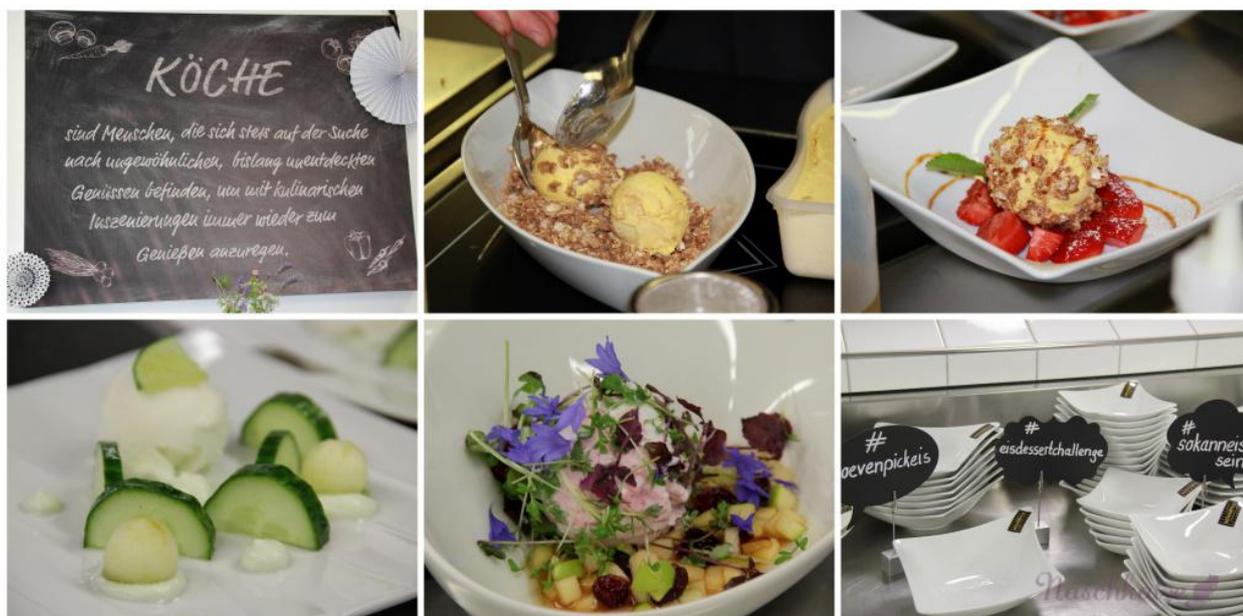


Das

Thema des Tages war: *So kann Eis sein*. Kreative Eisdesserts sollten entwickelt werden.

Frank, unser Profi, zeigte uns an drei Beispielen, wie ein solches Eisdessert aussehen kann. Eiskugeln wurden in

gerösteten Nüssen oder bunter Kresse gewälzt, auf Obstsalat oder Erdbeercarpaccio angerichtet und mit Wasabi-Mascarpone ergänzt. Unglaublich kreative Kreationen, und man bezweifelt, dass sie schmecken. Unsere Gaumen wurden mehr als einmal überrascht! Salzig und Süß braucht etwas Mut und Vorstellungskraft, aber es funktioniert oft überraschend gut!



Unser

Zweier-Kreativ-Team

In ausgelosten Zweierteams durften wir dann selbst loslegen und ein erstes Dessert kreieren. Ich kam mit Monika vom [180 Grad Salon](#) zusammen und als wir einen Namen für unser Team finden sollten, kam mir nach anfänglicher Ratlosigkeit der süße Geistesblitz: „**Naschsalon**“.

Etwas Asiatisches schwebte mir vor und so wurde eine Kugel „Weiße Vanille Maracuja“ mit Basilikum-Zitronenölpesto umringt, mit gehackten und gerösteten Salzerdnüssen bestreut und mit einer Physalis dekoriert. Drum herum kamen Tupfer von Crème fraîche mit Ingwerpaste. Die Aromen harmonierten erstaunlich gut und ich war ziemlich angetan von unserer ersten Kreation. Nach dieser halben Stunde „Aufwärmen“ kosteten wir gemeinsam alle Desserts. Begeistert hat uns unter anderem Vanilleeis mit kross geröstetem Speck und Olivenöl. Klingt abgefahren? Ja, aber ist mega lecker! =)

Hier ein Überblick, was – unter anderem – alles kreiert wurde

an diesem Tag (von oben links nach unten rechts):

- Das 1. Dessert des Naschsalons
- Gefülltes Schokoeis mit Nüssen
- Zitroneneis mit Basilikum (eine meiner Favoriten-Kombis für heiße Sommertage), mit Tomate, Büffelmozzarella und Crostino
- Gelierter Campari, gelierter Sekt, Vanilleeis und Minze
- Fruchtiges Eis mit Majoran, Brombeeren und Heidelbeeren
- Vanilleeis mit krossem Speck und Olivenöl



Die

Eisdessert-Challenge

In der zweiten Runde wurde eine Challenge ausgerufen. Die Zweierteams sollten eine oder zwei Ideen zubereiten und mit einem Dessert ins Voting gehen. Diesmal waren wir alle noch mutiger und kombinierten fröhlich drauf los. Der Naschsalon entwickelte folgendes: Eine Kugel Orange Mandel, ausgehöhlt und gefüllt mit gehackten Laugenknabberkissen, Aroma Honig-Senf, gemischt mit Cointreau. Gewälzt wurden die Kugeln in Schokobutterkeks-Bröseln, gemischt mit etwas Salz, Chilipulver und Kakao. Gebettet wurde das Ganze auf einem Spiegel aus Erdbeer-Himbeer-Soße und mit Beeren ausgarniert. Unser Werk sah dann so aus:



Alle

Kreationen konnten sich sehen lassen und waren geschmacklich spannend, oft völlig verrückt – aber kurioserweise auch alle lecker.

Hier die Ergebnisse der Challenge:

- Naschsalon
- Eis mit gerösteten Nüssen, Orange und Fruchtschaum (genauer kann ich es leider nicht mehr rekapitulieren)
- Gurkenspaghetti mit in gerösteten Pinienkernen gewälztem Vanilleeis und weißem Schoki-Parmesan (mein persönlicher Favorit, auch optisch)
- Schokokugel gewälzt in etwas Gepufftem auf geblähtem Marshmallow
- Eis auf Gurke mit Kumquats und ausgebackenem Kraut (auch vergessen, seht es mir nach)
- Vanilleeis in krossem Speck gewälzt mit Basilikum und Bierreduktion



Am

Ende wurde wieder gekostet – natürlich immer auch alles fotografiert – und abgestimmt. Nicht erwartet hätte ich, dass unser Dessert sogar gewinnt, doch am Ende hatten wir die meisten Steinchen in unserem Schälchen und erhielten stolz die Goldene Eiswaffel als Trophäe!



Abend

licher Ausklang

Nach dem Aufräumen erfrischten wir uns kurz im Hotel und genossen dann in lustiger Runde ein schönes Abendessen im „[Margarete](#)“ (dieses Restaurant liegt direkt neben dem iimori, von dem ich [HIER](#) berichte). Wir wurden mit köstlichen kleinen Vorspeisen und einem Moscow Mule verwöhnt, bekamen dann eine Kartoffelsuppe, ein Hauptgericht und manche konnten danach

sogar schon wieder Süßes naschen, obwohl wir den ganzen Tag Eis geschleckt hatten.

Wir kamen recht spät ins Hotel zurück, körperlich und geistig völlig gesättigt nach diesem wunderbaren Tag. Am nächsten Morgen frühstückten wir noch gemütlich zusammen und checkten dann nach und nach aus.

Noch einmal ein herzliches Danke an Barbara für die liebe Einladung, an alle, die so wunderbar vorbereitet, gebucht, organisiert, dekoriert und sich gekümmert haben, für ihre Leidenschaft und Freude daran und an Frank für seinen kreativen Input und seine Begeisterung. Und natürlich an all meine „Kolleg_innen“, es war ein großes Vergnügen mit euch in der Küche zu stehen! =)

Hoffentlich bis bald!

Mein **Fazit** zu diesem Wochenende: Es war nicht nur unglaublich schön, sondern vor allem auch total inspirierend!

Vorher hatte ich mich nie mit Eisdesserts beschäftigt und wäre gar nicht auf die Idee gekommen, auf solch kreative Weise ein „einfaches gekauftes Eis“ mit wenigen Zutaten aufzumotzen, so dass es hübsch aussieht und auch noch spannend schmeckt. Nun habe ich so viele Ideen im Kopf und würde am liebsten noch ein paar Tage mit all diesen tollen Bloggern in der Küche experimentieren! So kann Eis sein!

Ich hoffe, dieser Einblick in unseren Eis-Tag kann auch euch inspirieren, einmal etwas Neues auszuprobieren und mit eurem Lieblingseis aus der Kühltruhe vielleicht ganz neue Dessert-Highlights zu zaubern!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

♥ ♥ ♥

Aus den Workshops ist ein **Rezeptbuch** entstanden, das ihr euch auch herunterladen könnt. Ich hoffe, es gefällt euch genauso gut wie mir! =)

[moevenpick_rezeptbuch__bloggerworkshop2016](#)