

Smashed Radieschen-Salat asiatisch



Ich melde mich zurück aus der Italien-Reise-Pause. Vier Wochen war ich in meinem Lieblingsland unterwegs. Hier wird auf jeden

Fall noch ein kleiner Bericht dieser wundervollen Zeit folgen.

Was ich am meisten vermisst habe, war meine gewohnte Ernährung, bzw. mehr Gemüse, Salat und frisches Obst. Zurück im Alltag genieße ich jetzt bunte Salate mit bitteren Herbstsorten und viel bunten Zutaten von meinem Lieblingsfarmer. Heute gibt es einen Smashed Radieschen-Salat mit asiatischen Aromen. Die Grundidee flimmerte mir bei facebook über den Bildschirm. Leider weiß ich nicht mehr, bei wem ich sie gesehen hatte.

Der Kühlschrank war eh leer, also ging es am Samstag direkt zur Farm, um Frischfutter zu kaufen. Da lagen herrliche Radieschen und schrien geradezu nach so einem Salat. Er ist super einfach gemacht und sooo lecker! Scharf, umami, süßlich, knackig – alles dabei. Und beim Smashen mit dem Nudelholz oder Fleischklopfer könnt ihr Alltagsfrust abbauen. Nur nicht zu arg zuschlagen, sonst sind sie Matsch.

Für 2 Portionen:

300 g Radieschen, geputzt

1 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

1 EL Apfelessig

1 EL Ahornsirup

$\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek

1 Knoblauchzehe, gerieben

1 Frühlingszwiebel, das Grün in feine Streifen geschnitten

1 EL Sesam, geröstet

1 gr. Prise Chiliflocken

Die Radieschen auf ein Brett legen und ein, zwei Mal mit dem Nudelholz draufschlagen, bis sie aufplatzen. Große dürfen auch in zwei Hälften zerreißen.

Alle anderen Zutaten zu den Radieschen in eine Schüssel geben, gut verrühren und optimalerweise eine Weile ziehen lassen.

Am besten macht ihr gleich die doppelte Menge. Der Salat schmeckt gezogen sicher noch besser, aber viel übrigbleiben wird vermutlich nicht...

Draußen war es schon fast dunkel, als ich den Salat fertig hatte, also war schönes Fotografieren nicht mehr drin. Und nach dem ersten Bissen wollten wir unbedingt alles auffuttern, also gibt es nur ein Küchenfoto vom Salat.

Auf meinem Telegram-Kanal und bei Instagram findet ihr noch ein Video von der Zubereitung. Ich bin ja nicht wirklich der Videomensch und null bewandert im Filmen, aber diese Zubereitung ist so einfach, dass ich mich mal ans Videodokumentieren gewagt habe. :)

Viel Freude beim Nachmachen und Vernaschen!

Eure Judith

Freekeh-Salat mit Pesto-Mozzarella & Mini-Tomaten auf

Tomaten-Carpaccio



Letztes Wochenende habe ich es mal wieder auf die Farm geschafft. Nachdem ich das Wochenende davor von Freitag bis Sonntag mit einer Freundin eine Hochzeit bekocht hatte, konnten wir fast eine Woche Reste essen. Aber passend zum Freitag war der Kühlschrank leer und konnte mit Frischware aufgefüllt werden.

Obwohl das Sommerwetter ja weiterhin auf sich warten ließ, gab es wunderbare Tomaten. Für mich DIE Sommerfrüchte – ich könnte sie täglich essen in allen Variationen!

Billy gab mir noch eine Schale Mini-Tomaten mit – die sind wirklich fingernagelgroß! Zum Teil auch nur so mini wie ein Frauen-Kleiner-Finger-Nagel oder kleiner. Perfekt also für einen Getreidesalat wie Bulgur oder Freekeh. Das wollte ich seit Jahren mal ausprobieren, hatte es in der Kammer stehen, aber nie gekocht. Billys Idee, einen Bulgur mit seinen Tomaten zu machen, brachte mich auf den Freekeh.



Freekeh ist unreifer, grüner Weizen, der geröstet und getrocknet wird. Man kocht ihn in Wasser weich und kann ihn

dann wie Bulgur, Couscous oder auch Reis verwenden – in Salaten, als Beilage oder was auch immer. Er roch etwas ungewohnt, vermutlich durch die Röstnote, aber nach dem Kochen schmeckte er sehr gut.

Dieser Salat ist meine Interpretation von Tomate-Mozza in Salatform. Die Menge ergibt eine leichte Hauptspeise für 2 Personen.

Ich hatte nach einem Rezept aus einem Buch 220 g Freekeh in 750 ml Wasser gekocht, was sehr viel ergab, da er stark aufquillt. Ich habe nicht mal die Hälfte für den Salat verwendet, also denke ich, könnt ihr auch 100 g trockenen Freekeh kochen für diesen Salat. Außer ihr wollt noch Reste haben. Im Kühli hält sich das sicher einige Tage und kann für weitere Salate oder als Beilage oder in einer Gemüsepfanne verwendet werden.

Wer das Gericht veganisieren möchte, nimmt veganen „Joghurt“ und Feto (fermentierten Tofu) statt Mozzarella.

Für 2 Portionen:

150 g gekochter Freekeh
150 g Mozzarella, gewürfelt
1 Handvoll (10 g) Basilikum
10 g Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Orangenblütenwasser
1 Stück eingelegte Cedri
(oder 1 Stück Zitronenschale)
50 g Joghurt
100 g Mini-Tomaten
1–2 größere, reife Tomaten
1 Schalotte

[Den Freekeh mit dem Wasser aufkochen, dann auf mittlerer bis kleiner Stufe zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Das übrige Wasser abgießen und den Freekeh abspülen und abtropfen lassen.]

Die Mozzarellawürfel in eine Schüssel geben. Für die Sauce Basilikum, Öl, Blütenwasser, Cedri und Joghurt in einen Mixbecher wiegen und pürieren. Dann kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Mozzarella geben und eine Weile ziehen lassen.

Die Tomaten waschen und trocknen, die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und die Schalotte in feine Ringe oder Scheiben.

Dann Freekeh mit Sauce und Mozzarella vermengen und die Mini-Tomaten untermischen. Die Tomatenscheiben auf Teller legen, den Salat darübergerben und die Schalotten darauf verteilen. Mit Basilikum garnieren und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.



Habt ihr schon mal Freekeh ausprobiert? Was habt ihr damit gemacht?

Ich freue mich über eure Erfahrungen!

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Glutenfreie Quinoa-Crêpes mit veganem Pilzrahm



Heute gibt es ein Rezept, das ich in den letzten Monaten am häufigsten zubereitet habe und das definitiv in mein Standardrepertoire aufgenommen wurde.

Das Rezept für die Quinoa-Crêpes habe ich bei Instagram gefunden – leider weiß ich nicht mehr, bei wem. Aber es ist absolut genial!

Zuerst war ich skeptisch, ob man aus eingeweichtem und püriertem Quinoa wirklich Pfannkuchen backen kann. Aber das Ergebnis war tadellos! Man braucht lediglich eine beschichtete Pfanne und eventuell einen Hauch Öl für den ersten Crêpe. Zu beachten ist allerdings, dass die Pfannkuchen etwas länger backen müssen als gewöhnliche Crêpes, dann kann man sie aber problemlos wenden.

Die vegane Pilzrahmsauce habe ich mal ganz spontan zusammengemischt, als ich Pilzgemüse gemacht habe. Ich finde, sie schmeckt wirklich fast wie Rahmsauce und wir lieben sie alle sehr! Ich bin gespannt, wie ihr sie findet und freue mich über eure Meinung und Rückmeldungen.



Wir haben ja hier das Glück, eine Pilzfarm um die Ecke zu haben, wo man 24/7 frische Pilze bei einem Automaten kaufen

kann (nur mit Bargeld – in meinen Augen ein weiterer Pluspunkt, da ich großer Bargeldfan bin). Deshalb haben wir oft die frischsten, regionalen Pilze da und machen sehr viel damit. Zum Beispiel kommen frische Champis in den Salat, oder werden einfach mal so genascht. Aber meistens landen sie in letzter Zeit eben in diesem Gericht.

Die Menge für den Pfannkuchenteig ist recht groß für zwei bis drei Leute, aber ihr könnt den Teig auch in eine Flasche füllen und 1 Tag in den Kühlschrank stellen, um am nächsten Tag nochmal Pfannkuchen zu backen. Oder ihr halbiert die Teigmenge.

CRÊPES

Für 4–6 Personen:

400 g Quinoa

600 ml Wasser

Salz

Für 2–3 Personen:

PILZE

400 g Champignons

1 geh. TL Rosmarinnadeln

40 g helle Misopaste

SAUCE

60 g weißes Mandelmus

1 Knoblauchzehe

1–2 EL Sojasauce

180 ml Wasser

1 große Prise Chiliflocken

schwarzer Pfeffer (reichlich)

Zum Garnieren:

Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

(oder Schnittlauch)

Chiliflocken

Den Quinoa waschen, dann mindestens 6 Stunden oder am besten über Nacht in 1,2 Liter Wasser einweichen (bei Raumtemperatur).

Dann noch einmal waschen, abtropfen lassen und mit 600 ml Wasser und 1 großen Prise Salz pürieren (falls vorhanden am besten im Hochleistungsmixer).

Den Teig noch 10 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den frischen oder getrockneten Rosmarin hacken.

Die Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben und gründlich pürieren.

Dann eine beschichtete Pfanne erhitzen und etwas Teig hineingeben. Die Pfanne dabei schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Den Crêpe einige Minuten backen, bis der

Rand trocken ist und sich leicht ablöst, dann vorsichtig mit einem Pfannenwender unter den Crêpe fahren. Wenn er schon lange genug gebacken ist, lässt er sich recht leicht wenden. Die andere Seite einige Minuten backen. Dann den Pfannkuchen auf einen Teller geben (nach Belieben warm halten) und die übrigen Pfannkuchen backen.

In der Zwischenzeit eine weitere Pfanne erhitzen, die Pilze mit dem Rosmarin in etwas Öl anbraten, dann die Sauce darübergießen und kurz einköcheln lassen, bis sie cremig ist.

Die Pfannkuchen mit etwas Pilzrahm füllen, nach Belieben mit Frühlingszwiebeln, Schnittlauch oder Chiliflocken bestreuen und servieren. Oder alles auf den Tisch stellen und jeder füllt sich seine Crêpes selbst.



Wir kriegen nicht genug von diesem herzhaften Gericht und ich hoffe, euch schmeckt es auch so gut.

Viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith

Gazpacho mit Wassermelone



Hochsommer – da brauche ich nicht unbedingt warme Mahlzeiten. Bei großer Hitze tut eine erfrischende kalte Suppe auch mal gut.

Deshalb gibt es heute mal eine Gazpacho, die Spanier wissen schon, was sie tun.

Die Suppe ist so schnell zusammengemixt, das zählt kaum als „Kochen“, und lässt sich wunderbar vorbereiten, falls der Hunger oder Gäste kommen. Muss man nicht mal aufwärmen, nur in den Kühli stellen.

Weil ich mich im Sommer quasi von Melone ernähren könnte und [Billy](#) die allerbeste Wassermelone hat, habe ich die Suppe um eine fruchtige Note ergänzt, was richtig gut passt.

Die Verhältnisse der Gemüse könnt ihr auch etwas variieren, ganz wie ihr es mögt und je nachdem, was ihr gerade da habt.

Eine Prise Chili rundet das ganze pikant ab, aber wenn ihr es nicht arg scharf mögt, würde ich wirklich mit einer Prise Flocken oder einigen Scheibchen anfangen und mich rantasten, denn durchs Pürieren im Hochleistungsmixer entfaltet sie ihre volle Power.



Für 2 Personen:

ca. 200 g Gurke, geschält

ca. 150 g Paprika, geschält, Gehäuse entfernt

ca. 250 g Tomaten, gehäutet
ca. 200 g Wassermelone, ohne Kerne
1 kleine Knoblauchzehe
1 Prise Chiliflocken (oder etwas frische Chili)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zum Garnieren:

1 Handvoll fein gewürfelte Gurke
1 Handvoll fein gewürfelte Wassermelone
Chiliflocken oder essbare Blüten zum Bestreuen (nach Belieben)

Anmerkung: Ich schäle Paprikas immer mit dem Sparschäler, so gut das eben geht, denn ich finde, Paprikaschale ist recht schwer verdaulich. Die Tomaten habe ich kreuzweise eingeritzt und kurz in kochendes Wasser getaucht, dann lässt sich die Haut ganz leicht abziehen.

(Knoblauchfans nehmen 1 große Zehe oder auch 2.)

Alle Zutaten in den Mixer geben, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Noch einmal kurz mixen. Bis zum Genießen im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Servieren fein gewürfelte Gurke und Wassermelone darübergerben und nach Belieben mit Chiliflocken oder Blüten bestreuen.

Viel Freude beim Nachmachen und genussvollen Schlürfen!
Erfrischender geht es nicht!

Ich wünsche euch unbeschwerte Sommertage, macht es euch schön!

Eure Judith

Portulak-Salat mit Gurke, Heidelbeeren & Johannisbeer- Dressing



Heute gibt es mal einen ganz ungewöhnlichen Salat. Viele werden die Grundzutat vielleicht als sogenanntes „Unkraut“ entsorgen, sofern es bei ihnen wächst.

Dabei ist Portulak nicht nur super gesund, sondern auch

knackig und lecker!

Das Wildgemüse bzw. Kraut stammt ursprünglich aus Afrika oder Kleinasien und wurde schon von Hildegard von Bingen erwähnt, aber auch in einer alten babylonischen Schrift aus dem 8. Jh. vor Christus.



Beim Stöbern und Schmökern über Portulak habe ich bei „Mein schöner Garten“ diese interessante Info gefunden:

Portulak-Tee wird in der Heilkunde bei Blasen- und Nierenleiden empfohlen. Da er viel Provitamin A und Omega-3-Fettsäuren enthält, wirkt er blutreinigend und

entzündungshemmend. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren schützen die Gefäße und regen zudem die Serotonin-Produktion im Gehirn an, daher gilt Portulak auch als natürliches Antidepressivum.



Die Stiele und auch Blätter sind leicht fleischig und deshalb sehr knackig. Sie schmecken etwas nussig, grün und für manche

leicht salzig – was ich jetzt nicht bestätigen kann, aber das hängt vielleicht auch vom Boden ab. Auf jeden Fall kann man ihn in einen Kräuterquark rühren, in Salate mischen oder auch relativ pur wie hier als Salat genießen.



Ich fand die Kombi mit etwas Fruchtigem super, zumal gerade Beerensaison ist und ich auf der Farm bei Billy tolle Beeren

mitgenommen hatte. Auch der Portulak stammt aus seinem Gewächshaus, das er uns netterweise gezeigt hatte und wo wir noch viele andere seiner Gewächse bewundern konnten.

Für 2 Personen:

10 Stiele Portulak
½ Schlangengurke
50 g schwarze Johannisbeeren
3 EL Condimento bianco
2 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft)
4 EL Wasser
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zum Servieren:

einige schwarze Johannisbeeren
einige Heidelbeeren (große halbiert)
etwas gerösteter Sesam

Den Portulak waschen und abtropfen lassen. Dann die kleineren Zweigchen mit Blättern vom großen Stiel zupfen.

Die Gurke schälen, halbieren, grob entkernen und in Stücke schneiden.

Die Zutaten fürs Dressing (bis auf das Öl) in einen Mixbecher geben und pürieren. Dann das Öl untermixen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell weiterer Süße (je nachdem, wie sauer die Johannisbeeren sind) abschmecken und noch einmal kurz pürieren.

Den Portulak und die Gurkenstücke auf Teller verteilen und mit Dressing beträufeln. Mit Beeren und Sesam garnieren.



Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, mal was ganz Neues auszuprobieren und vielleicht schaut ihr mal im eigenen

Garten, ob diese Zutat sogar bei euch wächst.

Ich wünsche euch eine genussvolle Sommerzeit, macht es euch schön!

Eure Judith