

Rosenkohl aus dem Ofen mit Walnuss und Cheddar/Ziegengouda



Rosen
kohl habe ich ewig nicht mehr gegessen. Naschkatzenmama hatte

ihn mir wohl in meiner Jugend etwas zu oft vorgesetzt und großer Fan war ich eigentlich noch nie. Habt ihr auch solche Nahrungsmittel, die ihr (nicht mehr) mögt? Habt ihr ihnen eine zweite Chance gegeben?

Als ich letzte Woche zwei Netze Rosenkohl bei Foodsaving rettete, fand ich die Knöllchen zu runzelig, um sie noch in einen Fairteiler zu legen. Der Moment für eine zweite Chance war also gekommen!

Im Endeffekt war der Rosenkohl noch super. Ich habe einfach 2-3 Blättchen mehr abgeschält, dann war er einwandfrei. Aber immerhin habe ich durch diesen Umstand mal wieder mit Genuss dieses Gemüse gegessen.

Die Idee, Rosenkohl im Ofen zu rösten, hatte ich mal irgendwo gesehen, wusste aber nicht mehr, wo. Also improvisierte ich. Die Marinade passt super gut. Die leichte Süße des Sirups/Honigs und auch die Nüsse passen hervorragend.



Bei den Gewürzen könnt ihr natürlich auch experimentieren und

nehmen, was euch schmeckt. Kümmelsamen gehen sicher auch gut oder mehr Kreuzkümmel, wenn man ihn mag.

Ich hatte mit Cheddar und Ziegengouda gratiniert, was beides sehr lecker war. Gorgonzola kann ich mir hier aber auch sehr gut vorstellen.

Für 2-4 Personen:

Ca. 1 kg Rosenkohl, geputzt
2 TL Senfkörner, gemörsert
1 Prise Kreuzkümmelsamen, gemörsert
2 Handvoll Walnusskerne, gehackt
2 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup/flüssiger Honig
2 TL Misopaste
2 EL Mandarinen- oder Orangensaft
100-150 g Cheddar/Ziegengouda (oder Gorgonzola), gewürfelt
Salz, Pfeffer

Ein Blech mit Backpapier belegen und den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rosenkohl halbieren, nur ganz kleine Röschen ganz lassen. Olivenöl, Sirup/Honig, die Gewürze, die Misopaste und den Saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kohl auf das Backblech geben, die Marinade darüber gießen und alles mit den Händen vermengen. Den Rosenkohl ausbreiten und die Walnüsse darüber streuen.

Im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten backen, dann den Käse darüber verteilen und weitere 5-10 Minuten backen, bis der Rosenkohl gar und der Käse geschmolzen ist.

Je nach Größe der Röschen kann die Backzeit auch etwas kürzer sein, also ruhig zwischendrin mal ein Stückchen naschen!



Der würzige Rosenkohl passt gut als Beilage zu Kartoffel oder

Püree, zu Getreidegerichten wie Hirse oder Quinoa, geht aber auch ganz pur als eigenes Gericht (vielleicht mit einem Scheibchen Brot), wie wir ihn gegessen haben.

Ich hoffe, ihr habt nun Lust bekommen, einem Obst oder Gemüse eine zweite Chance zu geben. Bereitet man es mal ganz anders zu, kann es plötzlich super lecker sein!

Habt einen genussvollen Herbst und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith

„Koch mein Rezept“: Kleine Fladenbrote mit Buchweizen



Endlich habe ich es diese Woche geschafft, meinen Beitrag zur

Aktion „Koch mein Rezept“ zu erstellen. Dieses Mal durfte ich mich auf dem [Corumblog](#) von Sus umschauen. Sie hat einen riesengroßen Fundus an Rezepten und ich klickte mich durch die ganze Sammlung, bis ich mich schließlich entscheiden konnte.

Bei Sus findet ihr Süßes, Herzhaftes, Gekochtes und Gebackenes, Ausgefallenes und Alltägliches. Mich hätte noch interessiert, wer hinter dem Blog steht, aber leider habe ich keine Info zur Schreiberin gefunden. Was man aus dem Blog herausliest sind eine große Leidenschaft fürs Kochen und Backen, Neugier auf Neues und eine rege Teilnahme an diversen Blogevents. Kein Wunder also, dass man so viele vielfältige Rezepte bei Sus entdecken kann.



Ihre kleinen [Fladenbrote](#) haben mich sofort angesprochen, weil sie mit dem Buchweizenmehl und dem Grieß etwas Besonderes sind. Auch das Topping fand ich spannend – im Original kommt Zatar drauf, eine arabische Gewürzmischung. Leider hatte ich keines da und auch keinen Sumach, um nach Sus´Vorschlag die Mischung selbst zu machen.

Also improvisierte ich einen anderen Mix nach meinem Geschmack.

Für 8 Stück:

7 g Trockenhefe
130 ml warmes Wasser
5 EL Olivenöl
130 g Buchweizenmehl
100 g Dinkelgrieß
120 g Dinkelmehl 1050
1 TL Salz
Pfeffer

Gewürzöl:

1 EL Olivenöl
1 TL Schwarzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Raz-el-hanout
1 große Prise Fleur de sel

Hefe im Wasser auflösen, dann das Olivenöl dazugeben. Mehl, Grieß, Salz und Pfeffer vermischen und unter die Hefemischung rühren, bis ein (leicht klebriger) Teig entsteht. (Ich musste dafür portionsweise deutlich mehr Wasser zugeben, also stellt euch welches bereit.) Den Teig zugedeckt ca. 1,5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig in 8 Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel rollen. Diese Kugeln mit Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen und weitere 10 Minuten gehen lassen.

Jede Teigkugel flach auf das Blech drücken. Die Gewürze mit dem Olivenöl auf den Broten verstreichen. Mit einem feuchten Küchentuch bedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

In dieser Zeit den Backofen auf 230°C vorheizen.

Die Fladenbrote ca. 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Ich habe die Fladenbrote dann noch mit Ziegenfeta und Gurke
gefüllt, die ich mit etwas Olivenöl, Chiliflocken und Kräutern
gewürzt hatte. Das war ein köstliches herzhaftes Frühstück und
auch Naschkater war begeistert.



Mit was würdet ihr die Fladenbrötchen füllen?

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith



Herzhafte Buchweizen-Dinkel-Waffeln mit Zwiebeln & Käse



Manchmal ist Naschkatze eine große Sparfüchsin. Ich kann mich tagelang über tolle Schnäppchen freuen. Wenn es dann noch nachhaltig ist, ist die Freude doppelt groß.

Schon länger wünsche ich mir ein herzförmiges Waffeleisen und hatte immer mal wieder bei den Kleinanzeigen geschaut, denn ich finde, Elektrogeräte und viele andere Dinge kann man wunderbar gebraucht kaufen.

Dann geriet das Waffeleisen wieder in Vergessenheit, bis ich etwas anderes suchte und spontan auch diesen Suchbegriff eingab. Der glückliche Zufall zeigte ein Doppelwaffeleisen in meinem Viertel an – für 6 Euro!

Einen Tag später war ich glückliche Besitzerin eines Herzwaffeleisens, das einwandfrei in Schuss war und nur ein bisschen geputzt werden musste.

Zur Einweihung machte ich Buchweizenwaffeln aus „Waffeln. Als ob immer Sonntag wäre“ von Anne-Katrin Weber (GU). Allerdings wandelte ich sie direkt in eine vegane Variante um. Dieses Grundrezept nutzte ich dann letztes Wochenende für ein herzhaftes Frühstück: Buchweizen-Dinkel-Waffeln mit Zwiebeln

und

geriebenem

Käse.



Durch den Käse ist das Rezept natürlich nicht mehr vegan, aber Veganer können ihn entweder durch eine vegane Variante ersetzen oder ein paar Esslöffel Hefeflocken in den Teig rühren – das gibt auch eine wunderbar herzhafte und käsige

Note.

Naschkater hatte die Idee, etwas Chutney dazu zu essen. Wir hatten selbstgemachtes Feigenchutney und Mangochutney da und Kater öffnete letzteres. Das passte super zu den Waffeln! Ein herzhaftes Tomatenchutney könnte ich mir auch gut vorstellen. Wenn ihr Herzhaft-Fruchtiges mögt, probiert aus, was euch schmeckt. Aber auch pur oder zum Salat sind diese Waffeln absolut köstlich!

Für 8 Stück:

2 mittelgroße oder eine große Gemüsezwiebel
1 Schuss Öl
125 g Margarine
1 gr. Prise Salz
2 LSE *
125 g Buchweizenmehl **
125 g Dinkelvollkornmehl **
8 g Backpulver
2 gestr. TL Knoblauchpulver
Reichlich frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Pflanzen-„Joghurt“
150 g Wasser (oder Pflanzendrink)
50 g geriebener Käse

* (2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser > eingeweicht und püriert)

** am besten frisch gemahlen

Die Zwiebel schälen und in Würfel oder kleine Spalten schneiden und mit Öl in einer beschichteten Pfanne braten, bis sie gebräunt sind. Etwas abkühlen lassen.

Die Margarine in eine Schüssel wiegen, Salz zufügen und dann die LSE. Alles cremig rühren. Beide Mehle mit Backpulver und Gewürzen vermischen und zur Fettmischung geben. Den „Joghurt“ dazu wiegen und das Wasser angießen und alles verrühren. Die Zwiebeln und den Käse dazugeben und alles verrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist.

Den Teig etwas ruhen lassen und das Waffeleisen aufheizen.

Jeweils ca. 2 EL Teig in eine Waffelform geben und die Waffeln backen, bis sie leicht gebräunt und außen etwas knusprig sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen und frisch genießen.



Mögt ihr herzhaftes Waffeln oder findet ihr, Waffeln müssen süß

sein?

Habt ihr ein Familienrezept für Waffeln?

Hinterlasst mir gerne einen Kommentar, welche besonderen Rezepte ihr liebt und warum!

Habt ein genussvolles langes Wochenende!

Eure Judith

Delikates Honig-Senf-Dressing



Als Kind mochte ich keinen Salat. Heute kann ich mir das gar nicht mehr erklären, denn irgendwann änderte sich das und heute liebe ich alle Variationen.

Meistens mache ich meinen Salat ganz simpel mit Condimento bianco, Olivenöl (oder Leinöl), Salz und Pfeffer an und gebe

hin und wieder Salatkräuter dazu. Wenn ich Lust auf etwas Exotisches habe, mache ich meinen [indischen Salat mit Chat Masala](#), wenn es besonders würzig sein soll, mixe ich das [Spezialdressing](#).

Neulich habe ich dann endlich mal ein Dressing ausprobiert, das ich vor vielen Jahren in der Zeitschrift LandFrisch gefunden hatte. Der Koch Markus Thyssen verriet damals sein Rezept für Honig-Senf-Dressing. Das klang nicht nur köstlich, sondern auch sehr vertraut, denn damals kochte er im Restaurant Weinrefugium, in dem wir häufiger zu Gast waren.

Mittlerweile habe ich die Salatsauce schon zwei Mal zubereitet. Sie hält sich in heiß ausgespülten Gläsern oder Flaschen einige Wochen im Kühlschrank. Man kann also die angegebene, recht große Menge zubereiten und hat dann einen schönen Vorrat.

Markus Thyssens Tipp: „Diese Grundsoße lässt sich problemlos verändern. Wenn man im Verhältnis 50:50 Joghurt ergänzt, entsteht ein delikates Joghurtdressing. Mit gehackten Kräutern wird sie zu einem würzigen Kräuterdressing. Und ein paar pürierte Himbeeren ergeben ein fruchtiges Himbeerdressing.“



Für ca. 2 Flaschen oder mehrere Schraubgläser:

2 Zwiebeln
250 g mittelscharfer Senf
250 g flüssiger Honig
15 g Salz
 $\frac{1}{2}$ l weißer Balsamico
 $\frac{1}{2}$ l Rapsöl (oder Sonnenblume)
Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebeln schälen, grob würfeln und in einem hohen kleinen Topf in etwas Öl glasig dünsten. Dann Senf, Honig, Salz und Essig zufügen und alles pürieren. Dann nach und nach das Öl dazu gießen und alles sehr fein mixen. Zugedeckt für 6 Stunden – am besten über Nacht – durchziehen lassen. Man kann die Sauce dann durch ein feines Sieb streichen, aber das finde ich nicht unbedingt nötig. Flaschen oder Gläser heiß ausspülen und die Sauce (am besten mit Trichter) abfüllen. Im Kühlschrank hält sich die Sauce laut Rezept etwa 3–4 Monate – aber so lange lebt sie bei uns nie.

Gab es bei euch auch Dinge, die ihr als Kind nicht mochtet? Und hat sich das geändert? Ich freue mich, von euren kleinen Geschichten zu hören!

Habt ein schönes (vielleicht sogar langes?) Wochenende und lasst es euch gut gehen!

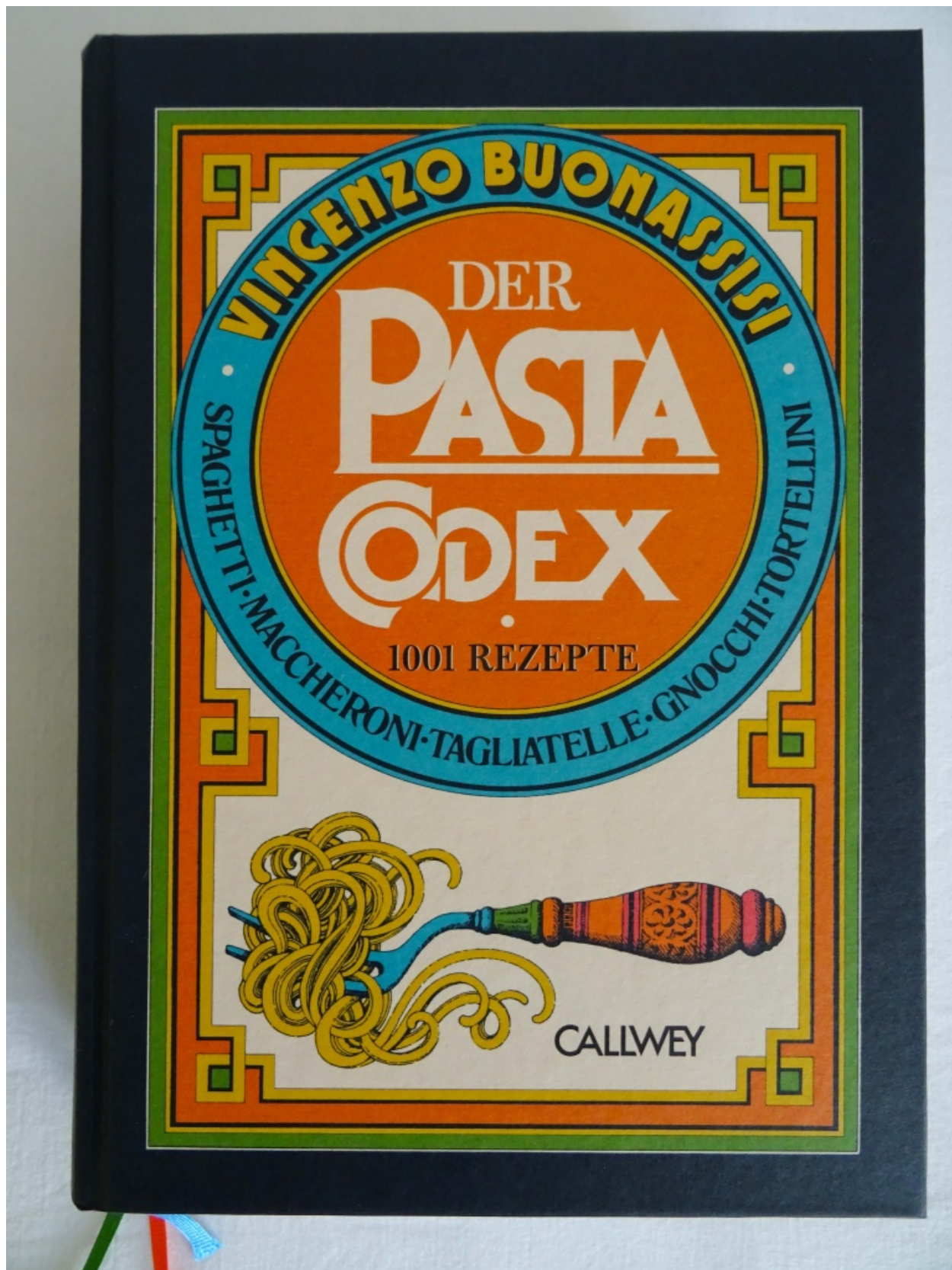
Eure Judith

Pasta mit Hackfleisch-
Paprika-Sauce &

Buchvorstellung „Pasta Codex“



Heute habe ich das erste Mal ein Rezept aus dem Pasta Codex gekocht. Das Buch hatte ich diesen Winter übersetzt. Der Codex mit 1001 Pasta-Rezepten wurde Anfang der 1970er Jahre von Guido Buonassisi verfasst. Dass man hier ein historisches Dokument in der Hand hält, merkt man bereits am Cover: das strahlende Orange dieses Jahrzehnts, kombiniert mit Grün und Blau, macht sofort gute Laune.



Zu Beginn führt Buonassisi den Leser durch die Geschichte der Pasta. Er schildert, wie Pasta vermutlich entstanden ist, würzt das Ganze mit Anekdoten rund um die Nudel, erklärt, wie die Pasta zur Tomate kam und räumt mit dem in den 1970er Jahren verbreiteten Vorurteil auf, dass Pasta dick macht.

Da ich für den Callwey Verlag die englische Lizenz ins Deutsche übersetzt habe, kam nach dieser Einleitung ein Übersetzerkommentar, den ich allerdings nicht mit übersetzt habe. Zu meiner Freude durfte ich einen eigenen schreiben, weshalb nun mein eigenes kleines „Vorwort“ enthalten ist.

INHALT

Einleitung	7
Kommentar der Übersetzerin	19

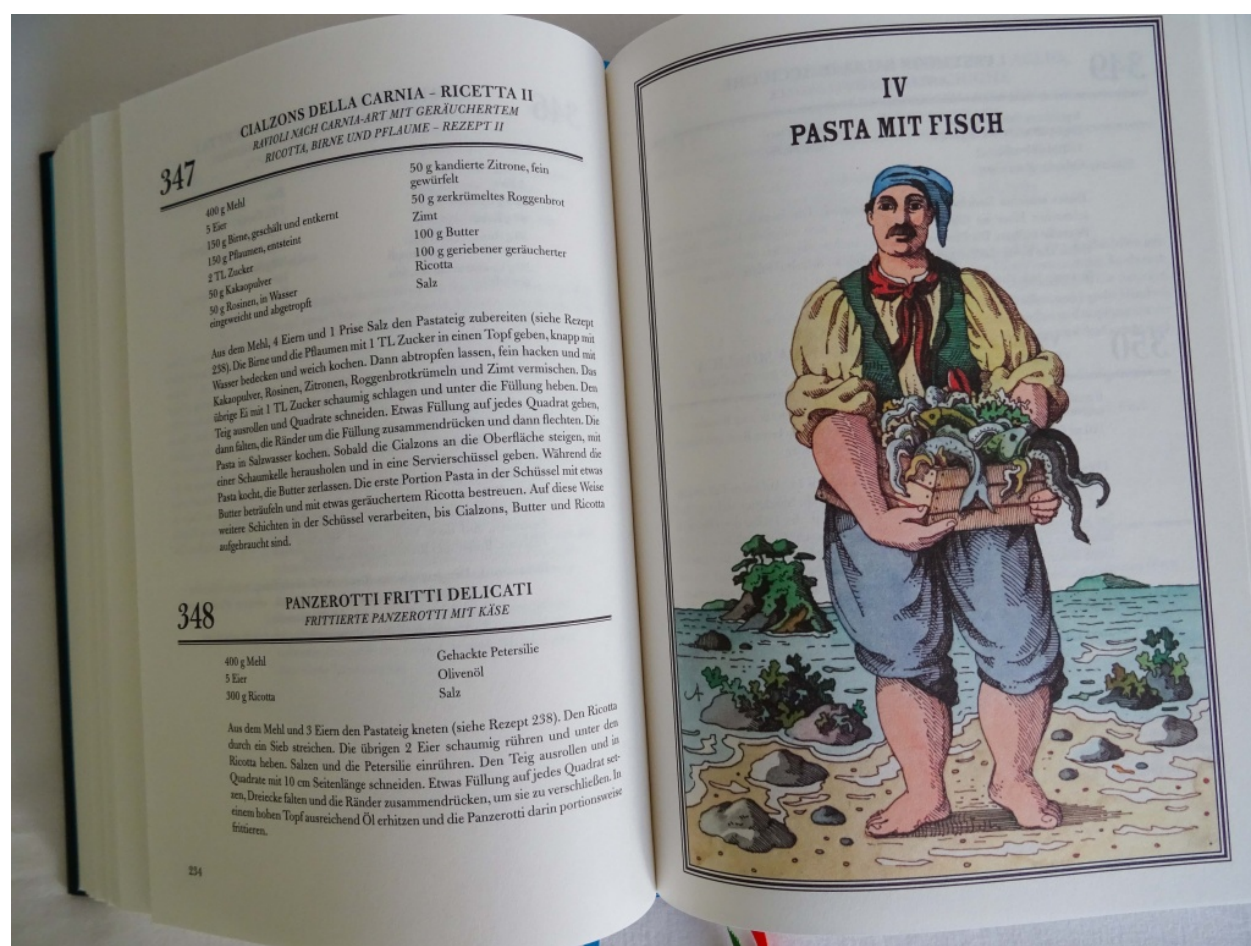
I PASTA MIT GEMÜSE	21
II PASTA MIT GEMÜSE UND MILCHPRODUKTEN	89
III PASTA MIT GEMÜSE, MILCHPRODUKTEN UND EIERN	155
IV PASTA MIT FISCH	235
V PASTA MIT GEFLÜGEL, LAMM UND ANDEREN FLEISCHSORTEN	343
VI PASTA MIT ROTEM FLEISCH	419
VII PASTA MIT SCHWEINEFLEISCH	513
VIII PASTA MIT WILD	667

Rezeptregister	682
Über den Autor	702
Über den Künstler	703
Impressum	704

In den folgenden 8 Kapiteln des Codex wird dann sicherlich jeder fündig. Ob einfachste Gerichte aus 4 Zutaten für den Alltag, aufwendige Aufläufe oder gefüllte Nudelkreationen – sowohl Anfänger als auch Profis, Kochfaule und Ambitionierte werden das passende Rezept finden.

Die Kapitel steigern sich in zweifacher Weise. Sie beginnen mit Gemüse, erweitern sich über Milchprodukte und Eier hin zu Fisch und handeln dann verschiedene Sorten Fleisch ab. Jedes Kapitel beginnt dabei mit den einfachsten Rezepten und endet mit den aufwendigsten.

Das Buch enthält keine Fotos von Gerichten, dafür aber auf manchen Seiten kleine Illustrationen sowie vor den einzelnen Kapiteln wunderschöne farbige Aufmacher von John Alcorn.



Diese PASTA COL RAGÙ E PEPERONI (Rezept 735) habe ich natürlich wieder ein kleines bisschen abgewandelt. Da ich Sellerie nicht ausstehen kann, habe ich stattdessen Fenchelknolle genommen. Die Erbsen habe ich beim Einkaufen

vergessen, aber ich hatte noch blanchierte Buschbohnen da und habe die einfach klein geschnitten. Und die eingelegte Paprika war leider weniger, als ich dachte – Naschkater hatte wohl noch mal unbemerkt ins Glas gegriffen. Mit etwas mehr fruchtiger Schote wird es sicher noch leckerer.

Die Rezepte im Buch sind für 6 Personen (deswegen die 500 g Pasta), aber die Italiener essen Pasta ja auch nur als ersten Gang, nicht als einzige Hauptmahlzeit! Also kann man diese Menge für 2 Personen kochen und hat dann vielleicht noch einmal Reste, was ja auch immer schön ist. Die Nudelmenge kann man dann auch halbieren.

Für 2-4 Personen:

150 g geröstete eingelegte Paprikaschoten (oder frische geröstete Schoten), gehackt

80 ml Olivenöl

300 g gelbe Zwiebeln, fein gewürfelt

1 Stange Sellerie (oder Fenchel), fein gewürfelt

1 Karotte, fein gewürfelt

300 g grobes Rinderhackfleisch

Rinderbrühe

200 g Erbsen (oder grüne Brechbohnen, in kleine Stücke geschnitten)

500 g Pasta (z.B. Rigatoni)

100 g geriebener Parmigiano Reggiano

Salz, Pfeffer

Die aromatische Paprikaschote verleiht dem Gericht einen ganz besonderen Geschmack.

Frische Paprikaschoten auf dem Grill oder im Ofen unter dem Grill rösten, bis die Haut schwarz wird. Mit angefeuchteten Fingern die Haut abziehen. Das Öl erhitzen und Zwiebeln, Sellerie, Karotte und Fleisch darin anbraten, bis es bräunt. Die Paprika zufügen, salzen und pfeffern und so viel Brühe angießen, dass alles bedeckt ist. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert und das Fleisch weich ist. Die Pasta in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und die Sauce

darübergeben. Den geriebenen Parmigiano Reggiano dazu reichen.



Ich hoffe, ihr hattet ein entspanntes Wochenende mit vielen genussvollen Momenten und kommt gut in die neue Woche!
Eure Judith