

Pasta mit cremiger Paprikasauce, Brokkoli & knusprigen Croutons



Neuli

ch habe ich ein schnelles Reste-Essen gezaubert. Im Kühlschrank stand noch ein Glas gegrillte eingelegte Paprika und der Brokkoli rief nach Verarbeitung, also warf ich alles zu einem köstlichen Pastagericht zusammen.

Die cremige und sehr aromatische Sauce ist im Nu zubereitet und lässt sich super noch mal im Kühlschrank aufbewahren. Während die Pasta kocht, kann man sie erwärmen und dann am Ende im Nudeltopf alles miteinander vermengen, wie die Italiener das auch tun.



Natürlich kam auch hier wieder weißes Mandelmus zum Einsatz. Von Mandelmus bin ich in der letzten Zeit regelrecht besessen. Man kann so viel damit machen!

Braunes Mandelmus gebe ich an Obstsalat (er wird dadurch so lecker cremig und schmeckt nach gerösteten Mandeln!), mit

weißem Mus lässt es sich hervorragend kochen (man kann damit Sahne ersetzen und Saucen werden damit herrlich cremig!).

Für 2 Portionen:

Sauce:

200 g geröstete, eingelegte Paprika
1 Knoblauchzehe (wenn eine bei der Paprika dabei ist, diese verwenden)
1 TL Harissapaste (oder nach Belieben)
1 kleine rote Zwiebel
5 g Hefeflocken
70 g weißes Mandelmus
viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
etwas Zitronensaft
Salz

Croutons:

1-2 Scheiben altbackenes Brot
Olivenöl
Knoblauchpulver
(oder 1 frische, gepresste Knoblauchzehe)
Salz, Pfeffer

Pasta:

250 g Dinkel-Vollkorn-Locken (oder andere Vollkorn-Pasta)
ca. 400 g Brokkoli, in kleinste Röschen zerteilt
(Büffel)Mozzarella nach Belieben
(ohne Käse ist das Gericht **vegan**)

Sauce:

Alle Zutaten in einen Blitzhacker oder ein höheres Gefäß geben und fein pürieren. Mit Pfeffer, Zitrone und Salz abschmecken. Während die Pasta kocht, in einem kleinen Topf sanft erwärmen.

Croutons:

Das Brot in mundgerechte Stückchen brechen oder schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

Pasta:

Die Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen. In der letzten Minute die Brokkoliröschen dazugeben und kurz mitkochen, dann Pasta und Brokkoli abgießen. Die Sauce zur Pasta geben und alles vermischen.

Die Nudeln auf Teller verteilen, die Croutons darüber geben und etwas Mozzarella über jede Portion zupfen. Nach Belieben noch einen Faden gutes Olivenöl darüberträufeln.



Ich hoffe, ihr habt ein sonniges und entspanntes Wochenende!
Lasst es euch gut gehen!

Herzhaftes Pissaladière mit roten Zwiebeln



Meine erste Pissaladière habe ich vor einigen Jahren auf dem Wochenmarkt in Montpellier gegessen. Ich war mit meiner Brieffreundin in Südfrankreich unterwegs und wir machten Station in dieser uns bis dato unbekannten Unistadt. Der Markt befindet sich ganz malerisch unter einem Aquädukt gelegen und man findet dort allerhand regionale und internationale Köstlichkeiten.

Von der Pissaladière hatte ich natürlich im Reiseführer gelesen und wollte das unbedingt ausprobieren. Und so biss ich

bei unserem Mittagsspicknick nach dem Marktbummeln herzhaft in ein dick mit Zwiebelmasse belegtes Stück Fladenbrot. Ich weiß noch, dass es eine recht fettige Angelegenheit war, ungefähr so schwierig zu essen wie ein Döner – und eine Offenbarung. Diese Zwiebelpizza aus dem Süden Frankreichs schmeckt soooo köstlich! Generell mag ich Zwiebelkuchen und Oliven und Sardellen als herzhaft Würze setzen dem ganzen meiner Meinung nach die Krone auf.



Als ich Naschkatzenmama ein Foto von meinem neuesten Experiment schickte, fragte sie, was der Name eigentlich

bedeuten würde. Falls ich es damals gelesen hatte, wusste ich es nicht mehr. Nach einem Ausflug ins Netz bin ich wieder schlauer und will euch das natürlich nicht vorenthalten:

Eigentlich kommt die Pissaladière aus Nizza, ist aber mittlerweile in ganz Südfrankreich und sogar Italien verbreitet. Der Name kommt vom Pissalat, den feinpürierten Sardellen, die in die Zwiebelmasse kommen oder als Filets darauf gelegt werden. Man kann die Pissaladière warm oder kalt essen – beides schmeckt hervorragend.

Normalerweise nimmt man weiße Zwiebeln, aber ich mag die roten noch lieber. Leider waren ein paar faulig, deswegen hatte ich etwas weniger Zwiebelmasse als geplant. Macht ruhig die ganze Menge und haut ordentlich was davon auf die Fladen!

Für 8 ovale Pissaladières:

Teig:

500 g Dinkelmehl Type 630

1 Tütchen Trockenhefe

3 EL Olivenöl

300 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

Belag:

1,5 kg rote Zwiebeln

3 Knoblauchzehen, gepresst

2 Thymianzweige

1 gestr. EL Zucker

1 Dose Anchovis *

Schwarze Oliven **

Olivenöl

Salz, Pfeffer

** Ich habe keine gefunden und stattdessen Kieler Sprotten genommen. Die sind zwar geräuchert, aber ansonsten ein passabler Ersatz.*

*** Am besten welche mit Stein. Falls ihr entsteinte kauft, achtet darauf, dass es echte schwarze Oliven und keine gefärbten sind (dann steht auf den Zutaten Färbemittel drauf –*

eine Unsitte, wie ich finde)!

Alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel wiegen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in Rinde oder Spalten schneiden. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch, dem Thymian und dem Zucker hinein geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze so lange schmoren lassen (mind. $\frac{1}{2}$ Stunde), bis die Zwiebeln weich und fast konfitüreartig sind. Dann die Sardellen hinzufügen.

Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, den Ofen auf 180 °C vorheizen, die Arbeitsfläche ganz leicht bemehlen und den Teig halbieren. Jede Hälfte zu einem dicken Strang formen, vierteln und jedes Teil zu einem ovalen Fladen drücken. Die Fladen auf zwei Bleche mit Backpapier legen und die Zwiebelmasse darauf verteilen. Nach Belieben noch Sardellenfilets auf die Zwiebeln legen.

Die Pissaladières ca. 20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und gar ist.



Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, kulinarisch nach

Südfrankreich zu reisen und diese Pissaladières auszuprobieren!

Habt auf jeden Fall ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Herzhaftes Pilzgericht à la Stroganoff



Diese s Gericht habe ich nun schon zum zweiten Mal nachgekocht. Ein guter Freund hat es mal für mich zubereitet und ich war schockverliebt in diese herzhaftes Kombination der Aromen, dieses Zusammenspiel von salzig, säuerlich, erdig-pilzig...

Ursprünglich ist das Rezept wohl von Jamie Oliver, den ich ja

sowieso ganz großartig finde, weil er aus wenigen Zutaten unglaubliche und umkomplizierte Gerichte zaubert. Genau solch ein Rezept sind diese Pilze à la Stroganoff (keine Ahnung, wie er sie nennt, ich habe das Gericht mal so getauft).

Am besten eignen sich meiner Meinung nach tatsächlich Kräuterseitlinge, da sie schön fleischig sind. Ein paar Champignons habe ich aber auch dazu gemischt, zumal sie deutlich günstiger sind.



Obwohl ich felsenfest davon überzeugt war, noch mindestens 2 Gläser Kapern im Vorrat zu haben, wurde ich von meiner Kammer eines besseren belehrt... Zum Glück standen aber noch Kapernäpfel im Kühlschrank, die gingen auch. Kapern sind aber besser, finde ich.

Mein Gastgeber verwendete Crème fraîche, für Naschkater nahm ich Sojasahne. Beides war sehr lecker, auch wenn ich persönlich die vegetarische Version besser finde. Die vegane Variante funktioniert aber auf jeden Fall sehr gut, vor allem mit ein paar Spritzern Zitronensaft für die Säure, die sonst die Crème fraîche mitbringt.

Für 2 hungrige Personen:

- 1 große Tasse Reis (Basmati)
- Ca. 550 g Pilze, geputzt
(Austernseitlinge, Champignons)
- 2 Zwiebeln, in Spalten geschnitten
mind. 4 TL Kapern
- 3 EL Silberzwiebeln (nach Belieben halbiert)
- 5 saure Gürkchen, in Scheiben geschnitten
2 TL Paprikapulver
- 200 ml Sojasahne (+ etwas Zitronensaft)
oder 1 Becher Crème fraîche
- Frische glatte Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

Den Reis in einen Topf geben, mit der doppelten Menge Wasser und 1 Prise Salz zum Kochen bringen und dann auf kleinster Stufe köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

In der Zwischenzeit die Pilze grob zerzupfen und in einer großen Pfanne ohne Fett bei starker Hitze anbraten. Wenn die Pilze leicht Farbe nehmen, die Zwiebeln dazugeben und andünsten, dann Kapern, Silberzwiebeln und Gürkchen sowie das Paprikapulver dazu geben und die Sojasahne/ Crème fraîche einrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei ausgeschaltetem Herd kurz stehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

Wenn der Reis gar ist, etwas davon in eine Tasse füllen, auf einen Teller stürzen und die Pilze darum herum anrichten. Mit der Petersilie bestreut servieren.



Ich finde dieses Gericht absolut großartig und hoffe, ihr

werdet es genauso lieben!

Danke an dieser Stelle an R. für das feine Rezept! =)

Habt ein schönes Wochenende, ihr Lieben!

Eure Judith

Polenta-Pizza mit Brokkoli, Kapern und Oliven



Heute gibt es mal wieder eine herzhafte Nascherei. Die Naschkatzen-Eltern haben neulich ein Foto ihrer Polenta-Pizza geschickt und ich fand die Idee so super, dass ich sie unbedingt auch ausprobieren wollte! Also gab es diese Woche auch bei uns Pizza mit unkompliziertem Maisgrieß-Boden.

Die Pizza war relativ fix gemacht, weil der Teig natürlich nicht stundenlang gehen muss. Für die Polenta habe ich weißen Biancoperla genommen, den hatte ich noch da (der Farbe wegen kam Kurkuma dazu). Die Polenta ging recht schnell, vielleicht 15 Minuten Koch- und Rührzeit. Das hängt aber natürlich von eurer Sorte ab – haltet euch einfach an die Packungsanweisung und probiert zur Not einfach.



Naschkater und ich lieben Brokkoli – auch auf Pizza. Bei der

Arbeit werden wir deswegen immer aufgezogen. Die Brokkoli-auf-Pizza-Frage ist dort ein lustiger Dauerbrenner, denn es gibt erbitterte Gegner dieses Belags. Wir stehen drauf – vor allem in Kombi mit würzigen Kapern und grünen Oliven. Ihr könnt eure Polenta-Pizza aber natürlich belegen, wie ihr wollt! Hier ist mein Vorschlag:

Für 2 Pizzen:

Teig:

Ca. 200 g Polenta-Grieß (Farina di Mais Biancoperla)

Ca. 450 ml Wasser

$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen

2 TL Gemüsebrühpulver

1 Schuss Olivenöl

Salz

Soße:

1 Dose Tomaten, gehackt

Kräuter nach Geschmack (Basilikum, Oregano, Rosmarin)

1 TL Harissa-Paste

Salz, Pfeffer

Belag:

1 kleiner Brokkoli

Olivenöl

Grüne Oliven, ohne Stein

2 mittlere Zwiebeln

Kapern

(Käse nach Geschmack und Belieben)

Die Polenta mit Gemüsebrühpulver, Salz und Kurkuma (nach Belieben) nach Packungsanweisung kochen, dann das Öl unterrühren und noch einmal abschmecken. 2 Bleche mit Backpapier belegen und jeweils die halbe Polentamasse darauf geben.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mit einem Silikonteigschaber die Polenta gleichmäßig glatt streichen und festdrücken. Falls der Rand etwas bröckelig ist, das Backpapier um die Ränder nach oben falten und die Polenta mit

dem Papier festdrücken. Den Boden ca. 10 Minuten vorbacken.
Die Zutaten für die Soße verrühren und abschmecken. Den
Brokkoli waschen und in ganz feine Röschen zerteilen und in
einer Schüssel mit 1 Schuss Olivenöl benetzen. Die Oliven und
die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Käse reiben oder klein
schneiden.

Die vorgebackene Polenta bestreichen und belegen und weitere
ca. 20-25 Minuten backen.



Was würdet ihr auf eure Polenta-Pizza machen? Habt ihr ein no-

go bei Pizza?

Habt ein sonniges und genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Gnocchetti mit Radieschen-Pesto, Radieschen und Pilzen



Samstags kaufe ich immer gerne auf dem winzig kleinen Markt um die Ecke ein. Er besteht aus 2 Marktständen und man bekommt dort frischstes Obst und Gemüse direkt vom Erzeuger. Am Biostand meines Vertrauens gab es letzte Woche wunderbare Radieschen. Das Bündel hatte noch ganz frisches Blattgrün und ganz spontan entschloss ich mich, daraus ein Pesto zu machen.

Habt ihr schon mal Radieschengrün verwendet? Die Blätter

sollen viel nährstoffreicher und gesünder sein, als die Radieschen selbst und ich finde, wenn man das Pesto anständig würzt, schmeckt es fantastisch! Sehr grün, leicht herb und absolut nach Frühling!



Außer dem bin ich großer Fan davon, möglichst keine Lebensmittel (oder Teile davon) zu verschwenden und mit dem Pesto aus dem

Grün der Radieschen hatten wir dann sogar noch eine vollständige Mahlzeit gewonnen. Naschkater war begeistert und so saßen wir letzten Sonntag auf dem frisch begrünten Balkon, bewunderten unsere Erdbeerpflanzen beim Blühen und genossen unsere Gnocchetti mit Pesto, Pilzen und Radieschen.

Für 2 Personen:

200-250 g Gnocchetti (z.B. von Rummo)

Pesto:

Blätter von 1 großen Bündel frischer Radieschen

1 große (oder 2 kleine) Knoblauchzehen

Olivenöl

2 EL Nährhefeflocken

1 EL gemahlene Nüsse (oder Nüsse nach Geschmack)

Chiliflocken (nach Belieben)

Salz, Pfeffer

Servieren:

4 kleine Champignons, in hauchdünne Scheiben geschnitten

2-4 kleine Radieschen, in hauchdünne Scheiben geschnitten

Sesam, leicht geröstet

Fleur de Sel

(oder statt Sesam und Salz: Gommasio)

Das Grün der Radieschen waschen, grob zerkleinern und in den Blitzhacker oder Mixer geben. Etwas Öl, Hefeflocken, Knoblauchzehen und Nüsse dazugeben und alles zu einem cremigen Pesto mixen. Wenn ihr das Pesto direkt verwendet, nach Belieben weiteres Öl dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Man kann es später auch mit ein wenig Kochwasser der Pasta verrühren. Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit etwas Chili abschmecken.

[Zum Aufbewahren (1-2 Tage) fülle ich das Pesto in ein passendes Schraubglas, glätte die Oberfläche und gieße noch etwas Öl darauf, sodass die Oberfläche gerade so bedeckt ist, und stelle es in den Kühlschrank.]

Die Gnocchetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen (dabei etwas Kochwasser auffangen) und wieder in den

Topf geben. Das Pesto, die Champignons und die Radieschenscheiben dazugeben und alles vermischen. Nach Belieben etwas Nudelwasser zufügen, damit alles cremiger wird. Auf Teller verteilen und mit Sesam und Fleur de Sel (oder Gommasio) bestreuen und servieren.



Jetzt, wo Saison ist (und wenn man kein schönes Radieschengrün

bekommt) kann man das Ganze natürlich auch super mit Bärlauch machen. Zum würzig-erdigen Bärlauch passen Pilze und knackige Radieschen sicher genauso gut.

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!
Eure Judith