

Buntes Brot mit Pute, Radieschen, Pilzen, Zucchini und Pesto



Ihr habt es sicher schon bemerkt: letztes Wochenende blieb bei mir die Küche kalt – ich war nämlich unterwegs. Seit Jahren trifft sich unser Mädels-Quartett einmal im Jahr in einer Stadt „irgendwie in der Mitte“ unserer Wohnorte, das ist meist Heidelberg. So auch dieses Jahr. Von Freitag bis Sonntag war ich also in meiner Unistadt, bin auf alten Pfaden gewandelt, habe in meinem Lieblings-Falafel-Laden gegessen (Mahmoud's), bin auf den Turm der Heiliggeistkirche gestiegen (sehr zu empfehlen – großartige Sicht auf die ganze Stadt und das Schloss!), habe im Marstall wie in alten Zeiten einen Cappuccino getrunken und neue Bars entdeckt (Café Bar Friedrich) und alte, schlicht vergessene wiederentdeckt (Bent

Bar – geniale Drinks! Wenn ihr Gin mögt, probiert den Spicy Rosmary!).

Da kamen viele Erinnerungen hoch und hin und wieder wurde ich ein wenig sentimental – was war das schön damals! =)

Natürlich kam ich leider nicht dazu, am Wochenende etwas zu kochen oder zu backen. Dafür war ich dann aber Anfang der Woche nach der Arbeit kreativ und habe Naschkater aus vorhandenen Resten dieses bunte Abendbrot gezaubert – als Vorspeise, denn eigentlich gab es Flammkuchen mit Buchweizenmehl, Birne, Spinat und Champignons. Das Rezept dafür verrate ich euch nächste Woche. ;)



Wir haben uns ein Brot geteilt, wenn man für jeden Esser eine große Scheibe belegt, ist das eine wunderbare kleine Mahlzeit. Natürlich kann man hier auch wieder variieren, je nachdem,

welches Fleisch man mag (oder welchen Ersatz man dafür bevorzugt) und welche Gemüse im Haus sind. Habt keine Scheu, auszuprobieren und packt das Brot schön voll, damit es ja keine flache, langweilige Stulle wird!

Für 2 Personen:

2 große Scheiben Bauernbrot
200 g Pute/Hähnchen/Rind; Tofu/Seitan/...
100 g Zucchini, spiralisiert
100 g Radieschengrün/Spinat (oder Mix von beidem)
20 g Öl + etwas mehr zum Braten
Einige Radieschen
2 große Champignons
Salz, Pfeffer

Das Brot kurz bei mittlerer Hitze in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun anrösten. Aufgestellt abkühlen lassen. Etwas Öl in die Pfanne geben und das Putenfleisch darin langsam auf beiden Seiten anbraten, bis es gar und goldbraun ist.

In der Zwischenzeit die Radieschen und die Pilze putzen, das Radieschengrün waschen. Das Grün mit dem Öl, Salz und Pfeffer pürrieren und das Pesto beiseitestellen.

Die Radieschen in Scheiben schneiden. Die Pilze ebenfalls in Scheiben schneiden und neben dem Fleisch auf beiden Seiten braun braten. Wenn das Fleisch gar ist, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und kurz ruhen lassen. Die Zucchini spiralen kurz in die heiße Pfanne geben und einige Minuten unter Rühren erhitzen, bis sie nicht mehr ganz roh sind, dann mit der Hälfte des Pestos vermischen.

Das Fleisch in Streifen schneiden.

Nun das Brot zusammenbauen. Je eine Scheibe auf einen Teller legen, die Zuchinispiralen daraufgeben und dann Fleisch, Pilze und Radieschen darauf verteilen. Zum Schluss noch Kleckse des Pestos darüber geben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



Ich hoffe, ihr habt nun Lust, auch mal ein buntes (Abend-)Brot zu zaubern und wünsche euch viel Spaß beim Kreativsein und Genießen!

Sommerrollen mit Mango-Curry-Tofu



Ich weiß noch genau, wann ich das erste Mal selbstgemachte Sommerrollen gegessen habe. Wir waren bei Naschkaters Mutter zu Besuch und saßen um einen bunten Tisch voller Köstlichkeiten. Jeder bekam einen tiefen Teller, um die Reispapiere einzuweichen und dann saßen wir da, pickten, füllten, rollten und naschten.



Sommerrollen sind ein unfassbar unkompliziertes und leckeres Essen. Man kann sie als Snack, Vorspeise oder als komplette Mahlzeit machen und in der Gruppe kann man sie ähnlich

gesellig zelebrieren wie Raclette oder Fondue.

Jetzt im Frühjahr, wo es wieder eine reichliche Auswahl frisches Gemüse von den heimischen Feldern gibt, und wo man Lust auf leichtes Essen hat, sind solche Rollen einfach perfekt.

Je nach Gusto kann man sie vegan, vegetarisch oder auch mit Fleisch machen. Ich habe mich diese Woche für eine ganz einfache Variante entschieden. An Gemüse habe ich genommen, was da war: Radieschen, Karotten, Fenchel (vor allem das Grün). Als „Hauptzutat“ gab es Mango-Curry-Tofu, das schmeckt unglaublich köstlich und bringt viel Aroma mit. Tofu kann ja je nach Sorte auch eine fade Angelegenheit sein. Hier könnt ihr aber einfach schauen, was euch schmeckt und was gerade verfügbar ist. Bei diesem Gericht kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen! =)



Ihr braucht:

Reispapier (gibt's in jedem Asialaden oder im Supermarkt)
Tofu nach Geschmack (oder auch angebratenes Huhn, Rind,

Seitan,...), in fingerdicken Streifen
Frisches Gemüse (z.B. Karotte, Radieschen, Fenchel), in dünnen
Streifen (Julienne)
Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Minze)
Nach Belieben Sprossen, Kresse, ...
Etwas weißen und schwarzen Sesam zum Bestreuen
Dip nach Wahl (z.B. Mangochutney, süß-saure Soße, Erdnusssoße
(gesalzene Erdnüsse mit etwas Kokosmilch, Milch oder Sahne
cremig pürieren und nach Belieben würzen), ...)

Das Reispapier weicht ihr eine Weile in Wasser ein, legt es
dann vor euch und legt einen breiten Streifen Füllung darauf.
Dann rollt ihr alles ein und klappt die Seitenränder ein wenig
ein, damit die Füllung nicht heraus fällt. Das Reispapier
klebt sehr gut und hält die Rolle super zusammen.
Die fertigen Rollen in einen Dipp tunken – und genießen.



Habt ihr schon mal Sommerrollen gegessen oder sogar selbst gemacht? Ich hoffe, ihr habt jetzt (mal wieder) Lust bekommen, welche zu basteln und wünsche euch ein sonnig-leichtes

Wochenende!
Eure Judith

Risotto mit Rote Bete, Meerrettich, Apfel und Zwiebel



Letzt
es Wochenende gab es im Hause Naschkatze mal wieder ein
Risotto, denn obwohl ich dieses Gericht sehr mag und
(Risotto)Reis das letzte halbe Jahr [eine große Rolle in meinem
Leben spielte](#), koche ich es viel zu selten.

Inspiriert von „[Risotto ti amo!](#)“* habe ich also mal wieder den

Kochlöffel geschwungen und gleichzeitig Reste aufgebraucht – mal wieder. Da war noch eine Rote Bete, Meerrettich und offener Wein wollten auch verwendet werden und der Reis reichte genau für einen Topf.

Prinzipiell ist Risotto ja ein sehr unkompliziertes Gericht, für das man alles verwenden kann, was man gerade so da hat. Man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und hat mit wenigen Grundzutaten ein leckeres Gericht auf den Tisch gezaubert.

Wem das Improvisieren nicht so liegt, dem sei meine letzte Übersetzung sehr ans Herz gelegt- Wenn man danach keinen Reishunger hat – dann weiß ich auch nicht! =)



Für 4 Personen:
350 g Risottoreis
3 mittlere Zwiebeln

1 EL (Knoblauch)Butter
1 Knoblauchzehe
Weißwein oder Rosé
1–2 EL geriebener Meerrettich (frisch oder im Glas, ohne
Sahne)
1 Rote Bete, gekocht und püriert
Parmesan am Stück
Olivenöl
1–2 Äpfel
2–3Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer

Die Brühe in einen kleinen Topf geben und erhitzen, dann warm halten.

1 Zwiebel hacken und in einem großen Topf in der (Knoblauch)Butter andünsten. Den Knoblauch hacken und zufügen. Den Reis kurz mitdünsten, dann Wein angießen, sodass alles bedeckt ist und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Heiße Brühe angießen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze kochen. Immer wieder neue Brühe zufügen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne oder einem Töpfchen die 2 übrigen Zwiebeln, in Spalten oder Ringe geschnitten, in etwas Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind.

Gegen Ende der Garzeit (der Reis sollte noch etwas Biss haben) die Rote Bete und den Meerrettich unterrühren. Das fertige Risotto sollte cremig sein und die Reiskörner innen noch ganz leicht *al dente*.

Den Apfel waschen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben ein paar dünne Scheiben oder Stifte für die Deko beiseitelegen, die Würfel unter das Risotto heben. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Hälfte ebenfalls untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Parmesan und 1 Schuss Olivenöl unterrühren und das Risotto kurz stehen lassen.

Das Risotto auf Teller verteilen, die braunen Zwiebeln und die

Apfelstücke sowie die Frühlingszwiebelröllchen darüber verteilen. Mit dem Sparschäler feine Hobel des Parmesans darüber geben.



Passt die herrliche Farbe der Roten Bete nicht wunderbar zum Frühling?

Ich wünsche euch wundervolle und genussreiche Frühlingstage!

Bis bald,
eure Judith

** Beitrag enthält unbezahlte Werbung in Form einer Buchempfehlung/eines Links zum Verlag.*

Pikanter Glasnudelsalat mit Mango & Rind



Heute

gibt es einen köstlichen pikanten Glasnudelsalat, der ursprünglich aus Resten entstanden ist. Neulich hatte ich mir im Restaurant ein halbes Hirschrückensteak einpacken lassen, weil ich nicht so viel Fleisch auf einmal essen kann. Eine reife Mango musste dringend geschlachtet werden und eine lange angebrochene Packung Glasnudeln lag noch im Vorratsregal. Im Kühlschrank fand ich Fenchel mit etwas Grün und frischen Ingwer habe ich immer im Regal liegen.

Geboren war der pikante Glasnudelsalat mit Mango & Rind. Ja, Rind, denn der Prototyp des Salats war neulich so schnell aufgefuttern, dass ich ihn nicht fotografieren konnte. Also gab es ihn heute noch mal mit Rindfleisch, da ich hier noch keine Quelle für Wildfleisch ausfindig machen konnte.



Natürlich könnt ihr auch Hirsch, Reh oder Geflügel nehmen, das passt ebenso gut. Und bei den frischen Zutaten könnt ihr auch Staudensellerie oder glatte Petersilie statt Koriander

verwenden, denn bei letzterem scheiden sich ja die Geister.

Der Salat ist auch prima, um ihn unter der Woche zur Arbeit mitzunehmen. Bereitet ihn am Sonntag zu, dann kann er über Nacht durchziehen und am Montag schnappt ihr euch die Dose und habt etwas Leichtes und Leckeres dabei.

Für 2-4 Personen:

Ca. 150 g Glasnudeln
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 große rote Chilischote (mild)
300 g Rindfleisch (alternativ Hühnchen oder auch Wild)
1 große reife Mango
Ca. 50 g Fenchelstangen (mit Grün)
4 EL Weißweinessig
2 EL Apfelessig
4 EL Sesamöl (oder Oliven- bzw. Rapsöl)
1 TL Agavendicksaft, flüssiger Honig oder Ahornsirup
4 EL Sojasauce
Scharfe Chiliflocken oder -sauce nach Belieben
Salz, Pfeffer
Frischer Koriander (alternativ glatte Petersilie)

Das Fleisch in der Pfanne auf beiden Seiten kräftig anbraten (Rind und Wild darf innen rosig bleiben, Geflügel ganz durchbraten), mit Salz und Pfeffer (oder etwas Sojasauce) würzen, beiseite stellen und etwas ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Den Fenchel waschen und in feine Scheiben schneiden, das Grün hacken. Die Mango schälen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben und in einen Shaker für Salatsauce geben (ein Schraubglas tut es auch). Den Knoblauch grob schälen und durch die Presse in das Gefäß zum Ingwer geben. Die Chilischote waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in den Saucenshaker geben. Essig, Öl, Sojasauce, Süße und nach Belieben noch etwas Schärfe zufügen

und alles zu einer Sauce verrühren/schütteln. Das Fleisch (quer zur Faser) in feine Streifen oder Scheiben schneiden. Die Glasnudeln in einen Topf legen und mit heißem Wasser übergießen. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen, dann abgießen.

Alle Zutaten und die Sauce zu den Nudeln geben und umrühren. Kräftig mit Pfeffer würzen und mit Salz (oder Sojasauce) abschmecken.

Frischen Koriander hacken und untermischen, einige Blätter im Ganzen über den Salat streuen.

Lauwarm servieren oder gut durchgezogen am nächsten Tag genießen.



Habt ein schönes und entspanntes Wochenende und lasst euch bei dem Wind nicht weg wehen!
Eure Judith

Kartoffelsuppe nach Omas Art



Gestern war hier Dampfnudeltag. Eine Freundin und ich wollten schon lange einen kulinarischen Kulturaustausch machen – sie bereitete badische Dampfnudeln zu, also süß mit Karamell, ich die [salzige Version aus der Pfalz](#).

Dazu gab es schaumige Vanillesoße nach ihrem Rezept. Meins findet ihr hier bei der [Roten Grütze](#). In der gestrigen Version wurde das Eiweiß steif geschlagen und unter die Vanillesoße gehoben, so wurde sie fluffig und war nicht mehr so flüssig.

Natürlich braucht man auch Esser, wenn zwei große Portionen Dampfnudelteig verarbeitet werden, also luden wir Freunde zum Kaffee ein und verköstigten sie mit frischem Hefengebäck aus der Pfanne.

Unsere Teige waren übrigens fast identisch, lediglich die Form der Dampfknudeln war anders und eben auch die Zubereitung. Zum Schluss kombinierten wir Karamell mit Salzwasser und fanden die neue Version mit Salzkaramell fast am besten.



In der Pfalz essen wir zu unseren Dampfnudeln entweder auch Vanille- oder Weinschaumsoße oder eine herzhafte Kartoffelsuppe. Die kochte ich gestern Vormittag – nur leider

zu wenig, um sie unseren zahlreichen Gästen anzubieten. Aber auch so wurden alle mehr als satt, also war das nicht schlimm.

Die Suppe habe ich als Kind immer mit meiner Oma gekocht und aus dem Gedächtnis rekonstruiert. Im Prinzip ist sie sehr simpel und schnell gemacht.

Oma drehte das gekochte Gemüse durch die Flotte Lotte oder strich alles durch ein grobes Sieb, ich habe den Mixstab genommen. Vermutlich nahm sie mehr Sahne, aber ca. 150 ml reichen völlig aus.

Meine eigene Note kam in Form der Senfsamen und der gerösteten Mandelblättchen dazu, die ich zurzeit so liebe, dass ich sie überall verwende, wo sie irgendwie passen.

Ihr könnt natürlich auch gehackte Petersilie, geröstete Kerne oder Croutons darüber streuen.

Für 4-6 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 große Karotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 große rote Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl oder Butterschmalz
- Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Senfsaat
- Ca. 150 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Geröstete Mandelblättchen

Das Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln bzw. hacken.

Das Fett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anbraten. Lorbeer und Senfsaat dazugeben, dann das Gemüse zufügen. Soviel Brühe angießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist und alles bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Lorbeerblätter herausnehmen und alles mit dem Mixstab pürieren, dann die Sahne zufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe auf Teller verteilen und geröstete Mandelblättchen über jede Portion streuen.



Draußen stürmt es hier gerade nicht schlecht, also der perfekte Moment für eine wärmende Suppe oder ein herzhaftes Sonntagsmahl. Ich hoffe, ihr macht es euch heute schön und

habt ein genussvolles Restwochenende!
Eure Judith