

# Bunter Rohkostsalat "Indische Art"



Wie versprochen gibt es heute einen Salat, den ich während meiner zweiwöchigen Ayurvedakur in Indien jeden Tag zu Mittag genießen durfte. Alle in unserer Truppe liebten den bunten Rohkostsalat, vielleicht auch, weil es sonst nichts Rohes gab außer frischem Obst zum Nachtsch (und das auch nur morgens und mittags).

Meist war das Gemüse ganz fein gewürfelt, manchmal auch in gröbere Streifen geschnitten. Fein mochten wir es alle lieber, denn dann konnte die leckere Soße besser einziehen.

Vom Koch erfuhren wir irgendwann das Geheimnis des Salats: eine indische Gewürzmischung namens Chat Masala. Üblicherweise besteht sie aus Mangopulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Steinsalz, Paprika, schwarzem Pfeffer, Asafoetida (was auch

immer das ist) und Granatapfelsamen. Chat Masala wird meist für Salate verwendet, die in Indien aus geschnittenem Gemüse, also Rohkost, bestehen.



Der Salat schmeckt herrlich würzig und frisch und kann gerne auch eine Weile durchziehen. Wer saisonaler essen möchte, kann mehr Zuckerhut nehmen und beispielsweise Fenchel statt Paprika. Ich gebe auch gerne ein paar Champignons in den Salat (zum Beispiel bei meinem [Wintersalat mit herzhaftem Dressing](#)), das passt hier sicher auch gut. Nehmt einfach, was verfügbar ist und schmeckt!

#### **Für 4 Personen:**

$\frac{1}{2}$  Gurke  
1 kleine rote Paprikaschote  
1 gelbe Karotte  
1 orange Karotte  
1 Handvoll Rotkraut  
1 rote Zwiebel  
1 große Tomate oder 6-8 Cocktailtomaten  
Nach Belieben etwas Zuckerhut oder Endivien  
3-4 EL Weißweinessig (oder frischer Limettensaft)  
3 EL Olivenöl  
1 gestr. EL Chat Masala  
Weißer und schwarzer Sesam

Die Tomaten und die Paprika waschen. Die Tomaten vierteln oder sechsteln. Die Paprika in Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Gurke schälen, die Kerne heraus schneiden und den Rest fein würfeln.

Die Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben den Zuckerhut ebenfalls in feine Stückchen schneiden. Das Rotkraut in feine Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, das Chat Masala, Essig und Öl dazugeben und gut umrühren. Zum Schluss den Sesam darüber streuen.



Ich wäre ja nie auf die Idee gekommen, eine Gewürzmischung an einen Rohkostsalat zu geben, aber ich bin nach wie vor begeistert von diesem Salat!

In guten arabischen oder asiatischen Läden solltet ihr Chat Masala bekommen, ansonsten auf jeden Fall im Internet.

Habt ihr schon mal solch ein Gewürz für Salate verwendet? Und was ist eure „geheime Zutat“ in Salaten?

Ein genussvolles Restwochenende wünscht euch eure  
Judith

---

## Festlich: Wintersalat mit Orange, Fenchel, Pilzen & Spezialdressing



Weihnachten rückt mit großen Schritten näher und schon jetzt wird

bei uns sehr viel gefeiert. Ein Geburtstag reiht sich an den nächsten und ich komme dieses Jahr wohl nicht mehr groß zum Backen. Dafür hat Naschkater gestern gebacken. Falls ich noch Zeit finde, seine Werke zu fotografieren, gibt es Magenbrot und unfassbar mürbe Anisplätzchen.

Ich habe heute mal wieder was Herzhaftes für euch. Und im Hinblick auf die Festtage, an denen man ja oft etwas Neues oder Besonderes zubereitet, möchte ich euch diesen bunten Wintersalat mit Orange, Fenchel, Pilzen und einem ganz besonderen Dressing nicht vorenthalten. Die Soße haben meine Ma und ich letztes Wochenende nach dem Rezept einer Freundin gemacht, als wir zu einer Feier einen Salat mitbringen sollten.



Die Zubereitung ist absolut simpel – man wirft alles in einen Becher und mixt es. Das Ergebnis ist eine köstliche, hocharomatische Soße, bei der keine Zutat vorschmeckt, die

einen Salat aber zu etwas ganz Besonderem macht.

Generell liebe ich es seit einigen Monaten, mir ganz fein Fenchel in den Salat zu schneiden. Im Herbst nehme ich auch gerne Apfelscheiben dazu, zurzeit stehen Orangen bei mir hoch im Kurs. Und Champignons sind sowieso fast immer dabei. Zusammen mit ein paar gerösteten Kernen, Nüssen oder Mandeln wird ein Salat so ganz schnell zu einer tollen Mahlzeit und einem Genuss für Augen und Gaumen!

**Für 2–3 Portionen:**

2 EL Rapsöl  
2 EL Condimento bianco  
1 TL grober, milder Senf  
1 Knoblauchzehe  
2 kleine oder 1 mittlere Zwiebel  
4 Kapernäpfel  
1 Schuss Ahornsirup oder Agavendicksaft  
Salz, Pfeffer

Wintersalate nach Belieben, zum Beispiel Endivien (in feine Streifen geschnitten), Chicorée, Feldsalat, ...

1–2 Champignons pro Person  
1–2 Orangen, filetiert  
 $\frac{1}{2}$  kleiner Fenchel mit Grün  
geröstete Kerne, Nüsse, Mandeln (nach Belieben)

Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Soße ist etwas dickflüssig, wodurch sie gut am Salat haftet. Am besten macht man den Salat jedoch einige Minuten vor dem Servieren an, mischt ihn mehrmals gut durch und gibt ihn dann auf die Teller.

Die Salate und den Fenchel waschen und trocknen, die Pilze putzen, die Orange filetieren. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden oder hobeln, das Grün abzupfen.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit dem Dressing anmachen und die Kerne darüber streuen.

Wer Bedenken wegen der Kapern hat: Man schmeckt sie nicht heraus. Im Zweifel etwas weniger nehmen und nach dem Pürieren abschmecken. Wenn das Dressing noch etwas Würze verträgt, kann man noch einen Kapernapfel mehr dazugeben. Sowohl Senf als auch Kapern geben dem Dressing salzige Würze! Also erst einmal nicht so viel Salz zugeben und lieber nach dem Mixen abschmecken!



Wie verbringt ihr Weihnachten? Habt ihr spezielle Rituale und feste Gerichte, die ihr jedes Jahr kocht?

Wir werden vermutlich – wie jedes Jahr – ein Flugtier in den

Ofen schieben, Knödel kochen und einen Salat dazu machen.  
Dieses Jahr aber vielleicht mit Extras... =)

Habt eine zauberhafte letzte Adventswoche!  
Eure Judith

---

## Der Herbst ist da: Gebackener Kürbis mit Reis und Kohlpesto



Letzt  
es Wochenende bin ich auch kulinarisch im Herbst angekommen.  
Nachdem ich aus [Berlin](#) wieder da war, wo es an den letzten  
beiden Tagen schon empfindlich kühler geworden war, begrüßten  
mich zuhause nun ein farbenfroher Herbstwald und morgendlicher  
Nebel.

Zeit also, Herbstgerichte zu kochen. Nun ist definitiv Kürbiszeit und auch Grünkohl gibt es schon wieder. Also habe ich unseren ersten Kürbis geschlachtet und die Spalten im Ofen gebacken. Dazu gab es eine Resteverwertung: Basmatireis mit allerlei Gewürzen, Mandeln, Pilzen und Rosinen, mit Mozzarella überbacken.

Nächstes Mal würde ich die Kürbisspalten breiter schneiden, dann lassen sie sich besser füllen. Man kann natürlich auch nur den Kürbis überbacken und den Reis dazu reichen. Aber so sieht es so schön farbenfroh aus – wie der Herbst eben. =)



Bei der Gelegenheit habe ich noch kleine Kartoffelchen im Ofen mitgegart. Zu alledem gab es ein Grünkohlpesto, das man auch wunderbar zu Nudeln oder gedünstetem Gemüse, zum Beispiel

Karotten, essen kann. Ich fülle das Pesto direkt in ein Einmachglas und stelle es in den Kühlschrank.

**Für 2 Personen:**

1 mittlerer Hokkaidokürbis  
Etwas Olivenöl  
(10-20 kleine Kartoffeln)  
Ca. 200 g gekochter (Basmati)Reis  
1 Handvoll Mandelstifte  
1 Handvoll Rosinen  
2 Prisen Kreuzkümmel, gemahlen  
1 TL Kurkuma oder Goldene Milch-Gewürzmischung  
2 Champignons  
1 Schuss Wasser  
Salz

**Pesto:**

150 g Grünkohl  
15 EL Olivenöl  
5 EL gemahlene Mandeln  
1 gestr. TL Salz  
Pfeffer  
(1-2 TL Zitronensaft oder Apfelessig)

Für das Pesto den Kohl gut waschen und klein schneiden oder zupfen. Mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben etwas Säure dazugeben.

Den Kürbis waschen, sechsteln und entkernen. Die Spalten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. (Die Kartoffeln waschen, schälen und um den Kürbis herum auf dem Blech verteilen.)

Ca. 20 Minuten bei 170 °C backen. In der Zwischenzeit den Reis mit den Gewürzen und 1 Schuss Wasser verrühren. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Pilze in feine Würfel schneiden und mit den Rosinen und den Mandeln untermischen. Nach 20 Minuten Den Reis auf die Kürbisspalten verteilen und mit Mozzarella

belegen (oder nur den Kürbis mit Käse belegen). Noch einmal 10-15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Kürbis weich ist.

Zusammen mit dem Pesto servieren.

TIPP: Wer das Pesto nicht noch anderweitig genießen möchte, sollte deutlich weniger davon zubereiten, ein Drittel reicht dann völlig aus. Ich kann aber nur empfehlen, es zu Nudeln oder zu gedünsteten Karotten zu versuchen! Ich nehme mir gerne Vollkornnudeln und gegarte Karotten mit dem Pesto mit zur Arbeit.

Am Wochenende wird es hier mal wieder eine Torte geben. Inspiriert von einem Cafébesuch in Freiburg habe ich eine Flockentorte aus Brandteig mit Rumsahne und Quitte gebacken – es wird also noch einmal ein Herbstrezept. =)

Bis dahin habt eine schöne und genussvolle Woche!

Eure Judith

---

**Antipasto                      oder                      Snack:**  
**Herzhafte                      Pastete                      mit**  
**Endiviensalat**



\*

*Beitrag enthält unbezahlte Werbung in Form einer Buchnennung \**

Neulich kaufte ich bei unserem kleinen Marktstand um die Ecke einen Endiviensalat. Der war so riesig, dass ich ihn kaum in den Kühlschrank bekam und ich hatte die realistische Befürchtung, wir würden eine geschlagene Woche nur noch Salat essen.

Als ich später mein letztes Buchprojekt, [„Osteria“](#) mit „1000 genialen und einfachen Rezepten aus den besten Lokalen Italiens“, durchblätterte, stieß ich auf der ersten Seite auf das Rezept für – eine Endivienpastete!

Somit war die geniale wie spannende Lösung für mein Salatproblem gefunden und ich machte mich sofort an die Arbeit. Der Teig ähnelt einem weichen Pizzateig und lässt sich sehr gut verarbeiten und die Füllung ist ziemlich einfach. Nur 1 kg Salat klein zu schneiden, macht ein bisschen Mühe – das ist nämlich ganz schön viel Masse! Die allerdings zusammen fällt, wenn man sie dünstet. Also keine Panik!



Die Pastete eignet sich als Antipasto, Vorspeise, aber auch als Snack für zwischendurch oder als unkompliziertes Mittagessen für die Arbeit, denn man kann sie wunderbar

mitnehmen.

Das Rezept stammt aus Kampanien, genauer gesagt aus der Trattoria La Chittarra in Neapel, der Stadt, wo auch die Pizza ihren Ursprung hat.

Die Füllung wird durch salzige Kapern und Oliven wunderbar aromatisch, Rosinen bilden ein süßes Gegengewicht. Wer Salat einmal anders zubereiten möchte, sollte diese Pastete unbedingt ausprobieren!

**Für 1 Form von ca. 28 cm Durchmesser:**

**TEIG**

1 Päckchen Trockenhefe

400 g Mehl

7 TL Schmalz oder pflanzliches Fett\*

1 Prise Salz

Wasser nach Bedarf

**FÜLLUNG**

1 kg Endiviensalat

etwas Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Schwarze Gaeta- oder Kalamata-Oliven, entsteint\*\* und grob gehackt

2 TL Kapern, abgetropft und gehackt

Chiliflocken (nach Belieben)

2 TL Rosinen, in warmem Wasser eingeweicht und abgetropft

1 TL Pinienkerne (alternativ gehackte Mandeln)

Salz, Pfeffer

*\* Ich habe vegane Margarine genommen.*

*\*\* Oliven entsteint man am besten, indem man sie mit einem breiten Messer platt drückt. Dann lässt sich der Stein ganz einfach herausholen.*

Für den Teig die Hefe in etwas warmem Wasser auflösen und etwa fünf Minuten beiseite stellen, bis sich Bläschen bilden. Mehl, Hefewasser, Fett und Salz vermischen und kneten. Nach Bedarf in kleinen Mengen Wasser zufügen, bis ein weicher Teig

entsteht. Den Teig zugedeckt etwa 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis die Größe sich verdoppelt hat. Der Teig kann auch am Vortag zubereitet und über Nacht in den Kühlschrank gestellt werden. Dann sollte er aber 2 Stunden vor dem Backen herausgenommen werden, damit er allmählich Zimmertemperatur annehmen kann.

Für die Füllung die Endiviensalate waschen und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Knoblauch anbraten und dabei ständig rühren, damit er nicht verbrennt. Oliven, Kapern und, sofern gewünscht, Chili hinzufügen. Endivien sowie Rosinen und Pinienkerne zugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren braten, bis der Pfanneninhalt möglichst trocken und sämtliche Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz abschmecken. Überschüssiges Fett abschöpfen und die Füllung zur Seite stellen.

Zum Backen der Pastete den Ofen auf 220 °C vorheizen. Den Teig halbieren. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche (aus Holz) die Hälfte des Teigs auf eine Dicke von 3–4 mm ausrollen und eine Form von 30 cm Durchmesser damit auskleiden. Die gesamte Oberfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen, dann die Füllung gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die zweite Hälfte des Teiges ausrollen und die Pastete damit bedecken. Die Kanten der Teiggränder zusammendrücken, um die Pastete zu verschließen. Die Oberfläche mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen und die Pastete im vorgeheizten Ofen 50–55 Minuten backen, bis sie oben goldbraun ist.

Kalt                      oder                      zimmerwarm                      servieren.



Ich habe mir Stücke dieser Pastete am nächsten Tag mit zur Arbeit genommen. Man kann sie aber auch direkt lauwarm genießen, zum Beispiel als Vorspeise auf die Hand zu einem

Aperitif.

Da Endiviensalat jetzt wieder Saison hat, kann ich diese Pastete nur ans Herz legen. Das Buch, aus dem das Rezept stammt, natürlich auch! ;)

Demnächst möchte ich es euch noch vorstellen, denn ich finde, die monatelange, harte Arbeit hat sich gelohnt und ich hoffe, viele von euch finden „Osteria“ genauso spannend wie ich.

Kommende Woche werde ich leider nichts kochen oder backen können, denn ich bin auf Fortbildung in Verbindung mit zwei Urlaubstagen in der Hauptstadt.

Jetzt habt aber erstmal ein entspanntes und genussvolles Wochenende!

Eure Judith

---

## Pasta mit Puntarelle



Bei uns um die Ecke gibt es samstags einen Mini-Bauernmarkt. Er besteht aus zwei Ständen und am Bio-Stand gibt es auch mal Ausgefallenes, zum Beispiel Puntarelle, im Deutschen auch Vulkanspargel genannt. Das Gemüse gehört zu den Zichorien und ist entsprechend bitter, aber auch überaus köstlich!





Ich musste erstmal im Internet nachschauen, wie genau man das Gemüse putzt und zubereitet. Beim größeren Teil der Pflanze, den grünen, dicken Stielen war ich mir nämlich nicht so

sicher, ob man sie auch mitisst, oder eher das Grün.

Es geht beides. In einem italienischen Video schnitt eine *nonna* (ital.: Oma) die Stiele in feine Streifen und wässerte sie eine Weile in einer Schüssel. Das Gleiche habe ich dann auch gemacht und auch einige grüne Blätter klein geschnitten und verarbeitet. Die Blätter sind jedoch bitterer, also beim Kauf lieber eine Puntarelle wählen, die wenig Blattgrün besitzt.

Zusammen mit kräftigen Aromen und eventuell auch einer süßen Note als Ausgleich schmeckt das Gemüse wirklich lecker zu Pasta! Rosinen könnte ich mir auch gut vorstellen, dann vielleicht ohne die Sardellennote...

**Für 2 Personen:**

1 kleine Puntarelle

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

40–50 ml Sardellenöl

(Nach Belieben einige Sardellen, klein gehackt)

2 EL Kapern

1 Handvoll gehackte Mandeln

2 Handvoll Semmelbrösel

1 Schuss Olivenöl

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

250 g Pasta, zum Beispiel Gemelli, Fusilli oder Casarecce  
einige Chiliflocken

Die Puntarelle in Stücke teilen und die Stiele in ganz feine (julienne-artige) Streifen schneiden. Das geschnittene Gemüse in eine Schüssel mit Wasser legen und einige Zeit darin lassen.

Die Semmelbrösel und die Mandeln mit einem Schuss Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten. Dabei bleiben und ständig rühren, sonst wird es schnell zu dunkel! Wenn die Mischung goldbraun ist, alles aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln und

in der Pfanne im Sardellenöl andünsten, dann das abgetropfte Gemüse, die Kapern und den Knoblauch dazu geben. Alles zusammen dünsten, bis das Gemüse bissfest oder weich ist, je nach Geschmack. Zeitgleich die Pasta in Salzwasser garen, dann abgießen und tropfnass zur Puntarelle geben.

Alles mit Salz, Pfeffer (und nach Belieben Chili) abschmecken und gut vermischen. Direkt servieren und die geröstete Brösel-Mandel-Mischung darüber streuen.



Wer bitteren Aromen nicht abgeneigt ist, sollte das Gericht mal ausprobieren! Teilt mir doch eure Meinung zur Puntarelle mit! Ich freue mich auf Kommentare!



Habt ein genussvolles Wochenende!  
Eure Judith