

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

**Bohnensalat aus Meterbohnen
nach Naschkatzen-Papas Art**



Grüne Bohnen gehören zu meinen Lieblingsgemüsen. Ich mag diesen schlichten, grünen Geschmack und das Knackige, wenn sie noch ein wenig al dente sind. Natürlich sind sie eine tolle klassische Beilage zu einem guten Stück Fleisch, aber auch in Omas Bohnensuppe oder einem schlichten Salat ein absoluter Genuss!

Naschkatzen-Papa hat seit ich denken kann immer gerne seinen Bohnensalat gemacht. Obwohl wir zuhause immer wenig Konserven hatten und fast ausschließlich frisch gekocht wurde, waren meistens ein paar Gläser Bohnen im Schrank zu finden, aus denen mein Pa dann einen schnellen Salat gemacht hat.

Den liebe ich auch immer noch, aber wenn ich die Gelegenheit habe, frische Bohnen zu bekommen, mache ich ihn auch damit

gerne.



Diese Gelegenheit bot sich letzte Woche, als es bei Billy's Farm Meterbohnen gab. Solch lange Bohnen kannte ich bisher nur von Bildern. Sehen sie nicht toll aus? Sie wirken ein bisschen farblos, aber witzigerweise wurden sie beim Kochen in leicht gesalzenem Wasser sehr viel grüner!



Netterweise bekam ich noch ein Töpfchen Bohnenkraut in die Hand gedrückt, deshalb kam noch eine ordentliche Prise

frisches Bohnenkraut an den Salat.



Für ca. 4 Portionen:

500 g Meterbohnen oder grüne Buschbohnen
1 große Schalotte oder 1 kleine rote Zwiebel
4 EL Apfelessig
2 EL Condimento bianco
4 EL Olivenöl
etwas frisches Bohnenkraut
(Kräuter-)Salz, Pfeffer

Die Bohnen putzen, 5–10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen, abschrecken und dann klein schneiden.

In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.



So, schon fertig! Es darf gefuttert werden.

Am nächsten Tag schmeckt der Salat aber fast noch besser, wenn er schön durchgezogen ist.

Lasst es euch schmecken und macht es euch schön!

Eure Judith

Leckere Resteverwertung: Brokkoli-Kroketten



Nach einer Pause, in der ich entweder viel gearbeitet habe, oder unterwegs war, habe ich diese Woche mal wieder gekocht –

beziehungsweise gebacken. Es gibt Restefutter!

Bei meinem samstäglichen Markteinkauf gab mir die Verkäuferin verblühten Brokkoli mit, den sie sonst nicht mehr losgeworden wäre. Da ich Foodsaverin bin, war sie da natürlich genau an der richtigen Adresse. Zuhause habe ich die gelb-braunen Blüten großzügig abgeschnitten, das stark holzige Ende entfernt oder geschält und den Brokkoli dann weich gekocht.

Dann wanderte er erst mal über Nacht in den Kühli, weil ich keine Zeit mehr hatte. Aber am kommenden Tag wurde er zu Kroketten verarbeitet, die erstaunlich einfach gehen. Die Idee stammt aus einem Buch, das ich gerade Korrektur gelesen habe und das im Herbst erscheinen wird.



Solche Kroketten (die Autorin nennt sie Nuggets) eignen sich sicher auch toll, um Kindern Gemüse schmackhaft zu machen und

sie sogar beim Formen der Kroketten einzubeziehen.

Da mein Brokkoli nicht soviel ergab, wie im Rezept gefordert, musste ich mich nach langer Zeit mal wieder am Dreisatz versuchen und kann stolz berichten: zumindest das kriege ich noch hin, auch wenn Mathe ansonsten die reinste Katastrophe ist bei mir.

Witzigerweise ergab meine kleinere Menge Gemüse aber die gleiche Menge Nuggets, obwohl ich sie gleich portioniert hatte. Das Ei aus dem Originalrezept brauchte ich gar nicht.

Tipp: Den gegarten Brokkoli gut abtropfen und ausdampfen lassen, damit die Kroketten nicht zu feucht werden.



Für 1 Blech/ca. 20–25 Stück:

300 g vorgegartener Brokkoli

1 TL Knoblauchgranulat

Muskat, nach Geschmack

40 g Paniermehl

1 Prise Chiliflocken oder Cayennepfeffer

60 g geriebener Hartkäse (z. B. eine Mischung versch. Sorten)

Salz, schwarzer Pfeffer

Den vorgegarten Brokkoli in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab pürieren.

Knoblauchgranulat, Muskat, Paniermehl, Chili und geriebenen Käse zum Brokkoli geben, alles gründlich vermengen, bis eine kompakte, formbare Masse entsteht, und mit 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit leicht angefeuchteten Händen walnussgroße Portionen abnehmen, zu Kroketten (oder Nuggets) formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Wer mag, wälzt sie vorher noch einmal leicht in Paniermehl.

Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Umluft ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Anschließend etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren – am besten mit Sour Cream, Joghurt-Dip oder einem würzigen Tomatensugo.



Mit einem leichten Dip schmecken diese Gemüsereste wirklich lecker. Auf jeden Fall ein gutes Rezept für eventuelle Reste,

das ich sicher noch häufiger machen werde.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith

Reis-Waffel mit Forelle, Miso-Mayo & Spitzkohlsalat



Reste-Essen kann sehr fein sein! Ich bin großer Fan davon, neue Sachen mit übrig gebliebenen Zutaten auszuprobieren!

In den sozialen Netzwerken hatte ich in letzter Zeit häufig Waffeln aus gekochtem Reis gesehen, die belegt werden. Diese Idee fand ich so genial, dass ich sie neulich ausprobiert habe.



Meine Waffeln wurden nicht so goldbraun und kross wie im Internet, vielleicht lag das aber auch am Waffeleisen, an der

Reissorte oder woran auch immer.

Knusprig waren die Waffeln aber, und das fand ich die Hauptsache. Außerdem sieht es natürlich nett aus, wenn man eine Waffel hat und sie lecker belegt.

Bei mir kam Spitzkohlsalat mit asiatischen Aromen drauf, der ist ruckzuck fertig und muss nicht so lange ziehen, wie Weißkohlsalat. Dazu etwas geräucherte regionale Forelle und Miso-Mayonnaise – lecker!



**Für ca. 4 dünne Waffeln
(oder 2 dicke, „belgische“):**
ca. 150 g gekochter Reis

etwas Öl
ca. 100 g Spitzkohl
5 g Ingwer, fein gehackt oder gerieben
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 große Radieschen, in Stifte geschnitten
 $\frac{1}{2}$ geräucherte Forelle
3 EL Mayonnaise
 $\frac{1}{2}$ EL helle Misopaste
Zitronensaft
etwas Abrieb von 1 Bio-Zitrone
Chiliflocken

Den Reis portionieren und im leicht geölten Waffeleisen Waffeln backen.

In der Zwischenzeit den Spitzkohl waschen, trocknen und dann feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 großen Prise Salz kurz mit den Händen durchkneten, damit die Struktur etwas aufbricht. Dann alle übrigen Zutaten zufügen, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mayonnaise mit den übrigen Zutaten verrühren und abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft, -abrieb oder Chili zufügen.

Die Forelle von Haut und Gräten befreien, dann in kleine Stücke schneiden oder zerzupfen.

Die fertigen Waffeln auf einen Teller legen, etwas Mayo daraufgeben, dann mit etwas Salat, Forelle, Radieschen und weiterer Mayo toppen.



Wir fanden diese herzhaft belegten Waffeln extrem lecker, das werde ich bestimmt nochmal machen. Ich überlege schon, ob das

auch mit gekochter Hirse – vielleicht mit 1 drunter gemischten Ei – auch machbar ist... Wird vielleicht demnächst getestet...

Viel Freude beim Nachmachen und kreativ sein – beim Belag könnt ihr natürlich auch nehmen, was da ist und was ihr mögt!

Alles Liebe,

eure Judith

**Flammkuchen mit Spargel,
Kalamatas & getrockneten
Tomaten**



Dieses Jahr müsst ihr eine ernsthafte Spargel-Phase ertragen. Bevor die Saison zu Ende geht, gibt es noch mal Spargel – ohne Garantie, dass es das letzte Mal ist.

Diesmal habe ich knusprige Flammkuchen damit belegt. Die Kombination mit Kalamatas und getrockneten Tomaten kenne ich von meiner Ma, die Spargel gerne mit diesen Zutaten im Ofen gart.

Der Zitronenabrieb und Rosmarin im Schmand verleihen dem Flammkuchen noch mal extra viel Aroma und eine wunderbar mediterrane Note!



Natürlich kann man Flammkuchenteig auch ganz schnell selbst machen, aber diesmal war ich faul und habe Dinkelteig gekauft,

denn die Zutatenliste war kurz und las sich wie bei selbstgemachtem.

Wenn ihr den Teig nicht kaufen wollt, findet ihr zum Beispiel [HIER](#) ein Rezept im Archiv.

Für 4 Flammkuchen:

500 g dünne grüne Spargelstangen
20 Kalamata-Oliven
12 getrocknete Tomaten
100 g Reibekäse
200 g Schmand
1–2 TL Rosmarinnadeln, gehackt
Abrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer

Die Spargelstangen waschen, das holzige Ende abschneiden und die Stangen dann der Länge nach halbieren. Den Spargel in einen weiten Topf (oder einen Dämpfeinsatz) legen und mit wenig Wasser einige Minuten dämpfen, bis sie bissfest sind. Abkühlen und ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit die Oliven in Scheiben und die Tomaten in Streifen schneiden.

Den Schmand mit Rosmarin, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Dann den Ofen vorheizen auf 250 °C. Ein oder zwei Backbleche bereitstellen und je einen Boden darauflegen.

Jeden Boden mit $\frac{1}{4}$ des Schmands bestreichen, dann mit Spargelstangen belegen und mit Käse, Tomaten und Oliven bestreuen.

Die Flammkuchen nacheinander etwa 8 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.



Natürlich kann man diesen Belag auch für eine Pizza bianca (weiße Pizza ohne Tomatensauce) verwenden, das schmeckt sicher

genauso gut! Flammkuchen ist halt etwas knuspriger.

Hoffentlich habt ihr Lust bekommen, diese Kombi auch mal auszuprobieren – ich bin seit Jahren großer Fan! Das geht auch mit weißem Spargel, wobei der grüne natürlich mediterraner ist. Aber im Grunde ist das einfach wieder mal Geschmackssache.

Viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen,

eure Judith