

Pizza mit Blumenkohlboden (ohne Mehl/ low carb)



Zurzeit begegnen mir im Netz vermehrt low carb-Rezepte, die eiweißreich und kohlenhydratarm sind. Viele Leute scheinen bei ihrer Ernährung die Kohlenhydrate zu reduzieren und die Rezepte für diesen Trend sind zahllos und mitunter sehr kreativ.

Sicher ist es nicht verkehrt, ab und zu mal Kohlenhydrate wegzulassen oder zu reduzieren, vor allem, wenn man wie beim Pizzaboden Weißmehl durch Gemüse ersetzen kann, das zudem kaum Kalorien hat.

Ich fand diese Idee schon lange spannend und konnte mir nicht wirklich vorstellen, wie das funktioniert und vor allem auch schmeckt. Also musste ich es ausprobieren!

Da mein Naschkater Pizza liebt, war ich zuversichtlich, dass ich ihm auch eine andere Variante schmackhaft machen kann und

so garte ich morgens den frischen Blumenkohl vom Markt, um nach dem Sport-Date mit einer Freundin den „Teig“ zuzubereiten.

Natürlich macht der Blumenkohlboden auch ein bisschen Arbeit, aber auf keinen Fall mehr als ein gewöhnlicher Pizzateig, der ja erstmal eine Stunde gehen und dann noch geknetet werden muss. Ich fand diese Art der Pizza jedenfalls recht einfach zu machen und geschmacklich überraschend lecker! Beim Rezept habe ich mich an anderen Rezepten orientiert und dann meinen eigenen Teig versucht. Der Teig wird tatsächlich so fest, dass man die Stücke einzeln mit der Hand essen kann und schmeckt nicht mehr wirklich nach Blumenkohl.

Diese Pizza ist auf jeden Fall eine tolle Möglichkeit, Mehl auszutauschen und mehr Gemüse zu sich zu nehmen.



Naschkatze 

Für 1 große Pizza:

1 kl. bis mittelgr. Blumenkohl

2 kleine Eier

100 g geriebener Käse (z.B. mittelalter Gouda)

Pfeffer, frisch gemahlen

2 große Prisen Salz

3 EL Tomatenmark

1 TL Harissapaste

einige EL Wasser zum Anrühren

Getrocknetes Basilikum/Oregano/Rosmarin

Salz, Pfeffer

2 Handvoll geriebener Käse

Beläge nach Belieben, z.B. Zucchini, Pilze, Paprika, ...

Den Blumenkohl waschen, gut abtropfen lassen und in einem Dämpfeinsatz garen. Dann das Dämpfwasser abgießen, den Blumenkohl pürieren und im heißen Topf noch etwas ausdampfen lassen, so dass die Masse recht trocken ist.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Mit Pfeffer würzen, den Käse unterrühren und eventuell salzen. Dann die Eier untermischen.

Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, so dass ein glatter, dünner runder Boden entsteht. Den Boden etwa 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Beläge vorbereiten und das Tomatenmark mit dem Harissa, den Kräutern und Gewürzen und einigen Esslöffeln Wasser verrühren, so dass eine cremige Paste entsteht, die nicht zu flüssig ist. (Tomatensoße würde den Blumenkohlboden zu sehr aufweichen). Wer mag gibt noch frisch gepressten Knoblauch dazu.

Den Boden samt Blech aus dem Ofen holen, den Backrost daneben legen und den Boden samt Backpapier auf den Rost transferieren. Das Backpapier abnehmen und den Boden bestreichen und belegen.

Im Ofen auf dem Rost fertig backen, bis der Teig schön knusprig und der Käse goldbraun ist.



Naschkater und ich waren begeistert von dieser für uns neuen

Pizza und wir werden sie sicher noch öfter machen.

Habt ihr schon mal low carb- Rezepte ausprobiert oder euch kohlenhydratarm ernährt? Was für spannende Rezepte kennt ihr zu diesem Thema? Ich fände es schön, von euren Erfahrungen zu lesen!

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Roher Brokkoli-Salat mit Feta, zweierlei Tomaten und Cashews



Diese n Salat hat eine Freundin von uns zum Geburtstag meiner Ma mitgebracht, den wir im Juli gefeiert haben. Das Rezept mag etwas ungewöhnlich klingen, aber ich sage euch, dieser Salat ist eine wahre Geschmacksexplosion! So viele tolle Aromen kommen da zusammen und der rohe Brokkoli ist so wunderbar

knackig – wir konnten nicht genug von dieser Kreation bekommen!

An dieser Stelle: Danke, Steffi (und Hannah), für das Rezept!



=)

Wenn ich jetzt nach draußen schaue, kann ich kaum glauben, dass Hochsommer ist und wir vor ein paar Wochen bei schönstem Wetter abends im Hof saßen und gefeiert haben. Solche unkomplizierten Sommerfeste, bei denen jeder noch eine Kleinigkeit zu essen mitbringt, mag ich einfach gerne. Wir hatten ein wunderbares Büffet und ein riesiger Braten kam in den Ofen. Der war leider, trotz genauer Befolgung der Anweisung, die mir die Verkäuferin gab, nicht ganz durch und musste in Scheiben noch mal kurz nach gegart werden. Aber man ist ja flexibel und am Ende wurden alle Gäste satt. Ein Sommerunwetter mit heftigen Blitzen machte dem Fest ein Ende und da alle Gäste mit anpackten, war der Hof blitzschnell aufgeräumt und wir hatten am nächsten Tag nicht mehr viel zu tun, außer das Geschirr zu versorgen. Nach Hause ging danach trotzdem kaum jemand, denn heftiger Sturm und Gewitter machten das Radeln zu gefährlich. Also standen wir mit unseren Gläsern unter dem Vordach, schauten den enormen Blitzen zu und verspeisten danach in der Küche noch einige Reste, bis das Unwetter nachgelassen hatte. So war die Feier zwar nicht geplant, aber solche unerwarteten Ereignisse sind ja dann oft die schönsten, oder? =)



Letzte Woche habe ich Steffis Salat dann selbst gemacht und

das war sicher nicht das letzte Mal. Leider hatten wir keine frischen kleinen Tomaten bekommen, aber es war auch so sehr lecker.

Der Salat lässt sich perfekt über Nacht vorbereiten, um ihn dann mitzunehmen – für ein Büffet, zur Arbeit oder man hat sein Abendessen schon im Kühlschrank, wenn man am nächsten Tag heim kommt.

Veganer können den Honig ersetzen und statt Feta vielleicht Räuchertofu oder eine mediterrane oder fruchtige Tofuvariante ausprobieren. Der Feta gibt der Soße natürlich ein tolles Aroma, aber ich denke, wenn man ihn ersetzt oder auch weglässt ist der Salat trotzdem ein Hit.

Ca. 500 g Brokkoli
½ Dose geröstete, gesalzene Cashews
200 g Feta
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 große Handvoll getrocknete Tomaten (nicht eingelegt)
1 große Handvoll Cocktailtomaten

60 ml Rapsöl
60 ml Olivenöl
60 ml Essig
1 Tl Honig
1 TL milder Senf
Pfeffer, Salz

Brokkoli, Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen.

Brokkoli in ganz kleine Röschen zerteilen und in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Feta und getrocknete Tomaten würfeln.

Alles Gemüse bis auf die frischen Tomaten in der Schüssel mischen.

Die Zutaten für die Soße verrühren, abschmecken und über das Gemüse geben. Feta und Cashewkerne zufügen und mehrmals umrühren. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und optimalerweise vor dem Servieren noch mehrmals umrühren. Am nächsten Tag die halbierten Cocktailtomaten zugeben und noch

einmal eine Weile ziehen lassen.



Vielleicht kommt ja am Wochenende das Sommerwetter zurück und ihr könnt diesen Salat zum Grillen ausprobieren. Ich wünsche euch auf jeden Fall eine schöne und genussvolle Restwoche, macht es euch schön – trotz des Monsunregens! =) Eure Judith

Heimeliger Duft: Schnelles Dinkel-Vollkorn-Sodabrot



Nachdem wir letzte Woche Besuch von meinem Schwager hatten, blieb mir nicht so viel Zeit fürs Kochen und Backen. Aber danach brauchte ich mal wieder eine entspannende Zeit in der Küche und probierte Müslischnitten aus Tina Tausendschöns [Buch Frühstück!](#) aus. Wenn der Ofen schon an ist, kann ich auch noch Brot backen, dachte ich mir und setzte seit langem mal wieder meine Getreidemühle in Gang, die ich neulich mit meinem Pa repariert hatte.

Den Geruch von selbst gebackenem Brot verbinde ich immer mit Kindheit und Heimat. Früher hat meine Ma immer Sauerteigbrot selbst gebacken und der Duft zog durchs ganze Haus und hielt sich dort mehr als einen Tag lang. Ich finde, es gibt nichts Besseres als frisches selbst gebackenes Brot, von dem man sich ein knuspriges Stück abbricht, sobald man es anfassen kann. Außerdem weiß man auch einfach, was drin ist. Kein allgegenwärtiger Weizen, kein versteckter Zucker (wie ich das so oft in der Zutatenliste einfacher Brote oder Brötchen im Supermarkt lese) und keine Konservierungsstoffe.



Meistens braucht das Backen von Brot natürlich seine Zeit.

Meine Ma setzte früher den Sauerteig selbst an, fütterte ihn regelmäßig und ließ die Schüssel tagelang in der Küche stehen. Ich mochte den Geruch des Teigs sehr, denn er versprach, zu köstlichem, leicht säuerlichem Vollkornbrot zu werden. Aber natürlich ist das Ganze schon ein gewisser Aufwand an Zeit und Planung. Da ich diese Zeit und Ruhe oft nicht habe, liebe ich Rezepte für schnelle und unkomplizierte Brote. Das [Roggen-Dinkel-Vollkornbrot](#) oder das superschnelle [Vollkorn-Körnerbrot](#) zum Beispiel. Oder ein traditionelles irisches Sodabrot ([Sodabrötchen](#) habe ich schon mal gebacken).

Diese Woche habe ich ein weiteres Rezept mit Vollkorn aus dem Heft „*Land Edition – Brot & Brötchen selber backen*“ ausprobiert. Den Weizen habe ich komplett durch Dinkel ersetzt, da ich aktuell gar kein Weizenmehl im Haus habe. Da ich auch keine Buttermilch da hatte, wie man sie gerne für Sodabrote verwendet, nahm ich Joghurt mit Wasser, das ging genauso gut.

Für 1 großes Brot:

425 g Dinkelmehl (Type 630)
375 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
2 TL Küchennatron
1 Packung Backpulver
15 g feines Meersalz
625 ml Buttermilch oder Mix aus Joghurt und Wasser
1 Ei

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Buttermilch und Ei dazu geben und alles miteinander verrühren. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. (Anfangs kann er etwas kleben, aber mit sauberen Händen und etwas Mehl klappt es.)

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Den Teig zu einem Runden Brotlaib oder zwei kleineren Laiben formen, aufs Blech legen und 40-45 Minuten backen. Brote sind

fertig gebacken, wenn man auf die Unterseite klopft und sie dann hohl klingen.

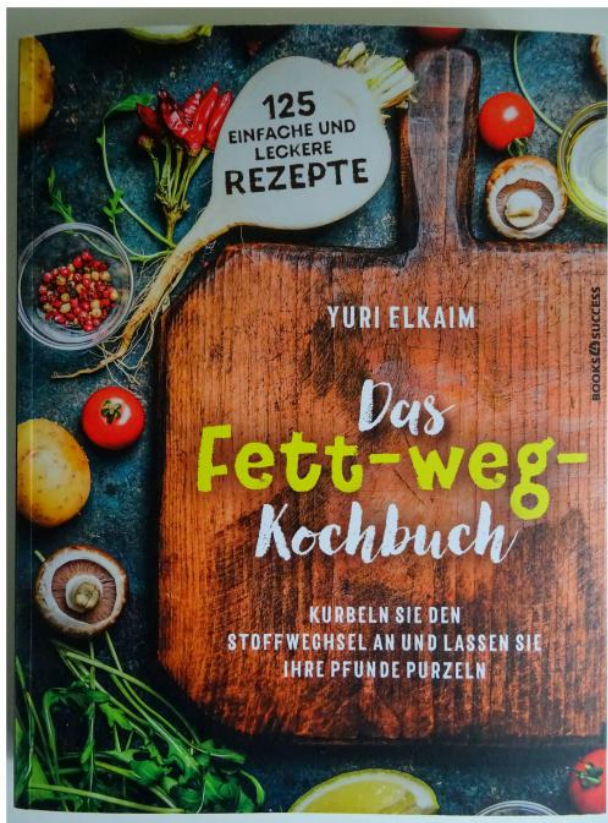
Auf einem Rost abkühlen lassen.



Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche, lasst es euch gut

gehen!
Eure Judith

Buchvorstellung: „Das Fettweg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine mit Huhn und Aprikosen



Letzte Woche habe ich es nicht geschafft, euch das letzte Buch in der Reihe meiner Neuzugänge vorzustellen. Heute gibt es dafür allerdings noch ein Rezept daraus, das ich am Wochenende nachgekocht habe. Ich sage euch – ein Gedicht!



Aber erst mal zum Buch. Der Autor Yuri Elkaim ist Ernährungsberater mit ganzheitlichem Ansatz, Fitnessexperte und Autor diverser Bücher. Er hat hundertausenden Klienten geholfen, sich gesünder zu ernähren, fitter zu werden und eine bessere Figur zu erreichen.

In seinem „Fett-weg-Buch“ gibt er seinen Lesern eine Ernährungsweise an die Hand, die den Stoffwechsel ankurbelt und dauerhaft schlank und fit halten kann.



Inhalte

Elkaim leidet seit seinem 17. Lebensjahr an einer Autoimmunerkrankung und hat sich deshalb intensiv mit Ernährung und ihren Auswirkungen auseinander gesetzt.

In der **Einleitung** schreibt er von seinem persönlichen Werdegang, seiner Leidensgeschichte und seiner Motivation, anderen beim Abnehmen, aber vor allem bei gesunder Ernährung zu helfen und somit sogar Krankheiten zu lindern.

In **Kapitel 1** legt er auf anschauliche und verständliche Weise die „Grundlagen der Fettverbrennung“ dar, stellt seinen 5-Tages-Plan aus seinem letzten Buch vor und geht auf Fragen und Geschichten von Klienten und Lesern ein.

Kapitel 2 heißt „So schaffen Sie es, sich ein Leben lang gesund zu ernähren“. Hier räumt Elkaim mit Irrtümern auf, die gesunde Ernährung betreffen, schildert die Grundlagen, mit denen eine Umstellung gelingen und wie man Gewohnheiten ändern kann und erläutert den Zusammenhang zwischen Stress, Blutzucker und Selbstbeherrschung.

Kapitel 3 behandelt die Ausstattung der „Fett-weg-Küche“ und ihre Zutaten sowie deren Inhaltsstoffe und Wirkungen auf den Stoffwechsel und die Gesundheit.

Im **vierten Kapitel** kommen die **Rezepte**, die stets unterteilt werden in „Schlemmermahlzeit“, „Kohlenhydratarm“ und „Kalorienarm“.

Gegliedert werden sie in „Frühstück“, „Smoothies“, „Beilagen“, „Dipps, Snacks und Toppings“, „Salate“, „Schnelle Mittagsgerichte und Bowls“, „Suppen“, „Hauptgerichte“ und „Desserts“.

Kapitel 5 erklärt den „10-Tage-Stoffwechsel-Neustart“, mit dem man in 10 Tagen seine Figur und sein Wohlfühl verbessern kann und der zudem einen tollen Einstieg in die neue Ernährungsweise gibt.



Ziegenkäse-Omelett mit Pilzen

■ ■ Kohlenhydratarm, kalorienarm

Ergibt 1 Portion

Ich empfehle nicht oft Käse, aber wenn, dann ist es Ziegenkäse. Der ist viel weniger problematisch für die Gesundheit und die schlanke Linie als Kuhmilchkäse. Außerdem gibt Ziegenkäse diesem Omelett einen besonderen Pfiff. Wenn Sie den Käse lieber weglassen möchten, ist das auch in Ordnung. Dann essen Sie das Omelett einfach nur mit den Pilzen.

- Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur schmelzen. Die Pilze dazugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten, bis sie eine schöne bräunliche Farbe haben und zart sind. Bei Bedarf etwas mehr Butter dazugeben. Den Knoblauch und 1 TL Salz einrühren und etwa 1 Minute weiterbraten, bis sich das Aroma entfaltet hat.
- Inzwischen in einer mittelgroßen Schüssel die Eier mit dem restlichen 1 TL Salz, nach Belieben mit Pfeffer und (nach Wunsch) mit Estragon verquirlen, bis alle Zutaten gut vermengt sind.
- Die Eiermischung über die Pilze gießen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Mit einem Pfannenwender an den Pfannenträndern anheben, damit noch mehr Ei in alle Ecken dringt.
- Wenn die Eiermasse nach etwa 2 Minuten zu stocken beginnt, die Petersilie und den Ziegenkäse dazugeben. Das Omelett zur Hälfte überklappen, 1 weitere Minute stocken lassen, dann servieren.

- 1 EL Butter
- 1 Tasse braune oder weiße Champignons ohne Stiele, grob gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL Meersalz, in zwei Portionen aufgeteilt
- 2 große Eier
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL frischer Estragon, grob gehackt (nach Wunsch)
- 1 EL Petersilie, grob gehackt
- oder 2 EL Ziegenkäse

FRÜHSTÜCK 111



Birnen-Spinat-Smoothie	123
Rotkohl-Blaubeeren-Smoothie	123
Grüner Frucht-Smoothie	124
Beeren-Pfirsich-Smoothie	125
Sattmacher-Smoothie	126
Tropischer Grüner Smoothie	126
Vanille-Cashew-Ingwer-Smoothie	128
Schoko-Protein-Smoothie	129
Regenbogen-Schicht-Smoothie	131
Kokos-Sportler-Smoothie	132
Zitrus-Spritzer	132
Vanille-Protein-Milchshake	133

Kostprobe?

Zum Frühstück könnte man einen Chiasamen-Kokos-Pudding mit Mango oder Gemüsepfanne mit Spiegelei genießen.

Oder man genießt einen Vanille-Cashew-Smoothie oder nach dem Sport einen Schoko-Protein-Smoothie.

Spannende Salate kommen im nächsten Kapitel. Wie wäre es mit einem Quinoa-Grünkohl-Salat mit Korinthen? Oder einem Mangoldsalat mit Bohnen, Bacon und Tahin-Dressing?

Wenn es mittags schnell gehen soll, kann man sich eine Gemüsebowl mit Reismudeln zubereiten oder auch diverse Zoodles-Gerichte.



pastinaken-Pommes mit Salz und Essig

Mögen Sie Pommes wie ich auf die englische Art, mit Salz und Essig? Die schmecken zwar lecker, sind aber leider nicht sehr förderlich für die Figur. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, einen gesünderen Ersatz zu finden: Pastinaken-Pommes mit Salz und Essig. Falls Sie noch nie Pastinaken gegessen haben – sie sind mit den Möhren verwandt, haben aber einen neutraleren Geschmack und eignen sich perfekt als Alternative zu Pommes oder Chips auf Kartoffelbasis. Diese Pommes passen gut zu allen Gerichten mit rotem Fleisch, dazu zählen auch viele der Hauptgerichte in diesem Kochbuch. Übrig gebliebene Pastinaken-Pommes können Sie unterwegs als Snack verzehren. Da sie stärkehaltige Kohlenhydrate enthalten, sollten Sie an kohlenhydratarmen Tagen darauf verzichten. An allen anderen Tagen sind sie aber okay.

Ergebnis 4

500 g Par
3 EL Kok
1 TL Me
1/2 TL Sch
aus de
1 EL Mal
1/2 EL Öl
1/2 EL Mi
1/2 EL Öl

- Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Pastinaken in circa 0,5 cm dicke Pommes schneiden, mit Kokosöl, Meersalz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und alles gut durchmischen.
- Die Pastinaken in einer Lage auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Circa 25 bis 30 Minuten im Ofen backen, bis die Spitzen eine goldbraune Farbe angenommen haben.
- Inzwischen Essig, Honig, Meerrettich und Senf in einem Schüsselchen verrühren. Die heißen Pommes mit der Soße beträufeln und servieren.



Kalter Kartoffelsalat mit Roten Beten und Linsen

• Schlemmermahlzeit

Ergebnis 2-3 Portionen

Hier kommt eine zweite Version des guten alten Kartoffelsalats mit den zuvor abgekühlten Kartoffeln. Dies ist ein herzhaftes Gericht mit einem stattlichen Anteil an stärkehaltigen Kohlenhydraten, daher würde ich es für einen Schlemmertag oder Normalkalorien-Tag aufsparen. Schmeckt als Hauptmahlzeit, zu einer leichten Suppe oder einem leichteren Hauptgericht.

- Einen mittelgroßen Topf mit Wasser füllen. Die Linsen hineingeben und bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Den Deckel auf den Topf setzen, auf mittlere bis niedrige Stufe herunterstellen und für circa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- Inzwischen die ungeschälten Roten Beten und die Kartoffeln in einen großen Topf geben. So viel kaltes Wasser dazugießen, dass sie komplett bedeckt sind. Bei großer Hitze zum Kochen bringen, dann auf mittlere bis niedrige Temperatur herunterstellen und für circa 20 Minuten köcheln lassen. Wenn man mit der Gabel in die Roten Beten und die Kartoffeln pikelt und sie nachgeben, sind sie fertig.
- Den Topf mit den Roten Beten und den Kartoffeln unter fließendes kaltes Wasser stellen. Für 3 bis 5 Minuten abkühlen lassen, dann die Roten Beten schälen. Diese und die Kartoffeln in circa 2,5 cm große Stücke schneiden.
- Rote Beten, Kartoffeln, Linsen und rote Zwiebel in eine große Schüssel geben. Für mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Koriander, Essig und Öl zum kalten Kartoffelsalat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut durchmischen und servieren.

3 Tassen Wasser
1 Tasse rote Linsen
2 mittelgroße Rote Beten
10 kleine rote Kartoffeln
1/2 kleine rote Zwiebel
in Scheiben geschnitten
1 Handvoll frischer
Koriander, grob gehackt
1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
1 TL Meersalz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

Naschkatze

Wer lieber eine wärmende Suppe mag, isst eine Süßkartoffel-

Suppe oder auch eine Grünkohl-Tomaten-Suppe mit Wurst.

Bei den Hauptgerichten ist die Auswahl groß und die Wahl schwierig. Gedünsteter Lachs süßsauer mit jungem Pak Choi, Penne mit Garnelen, Steak mit Ofen-Pommes oder Gemüse-Kebap mit Knoblauch – das sind nur einige der allesamt lecker klingenden Rezepte.

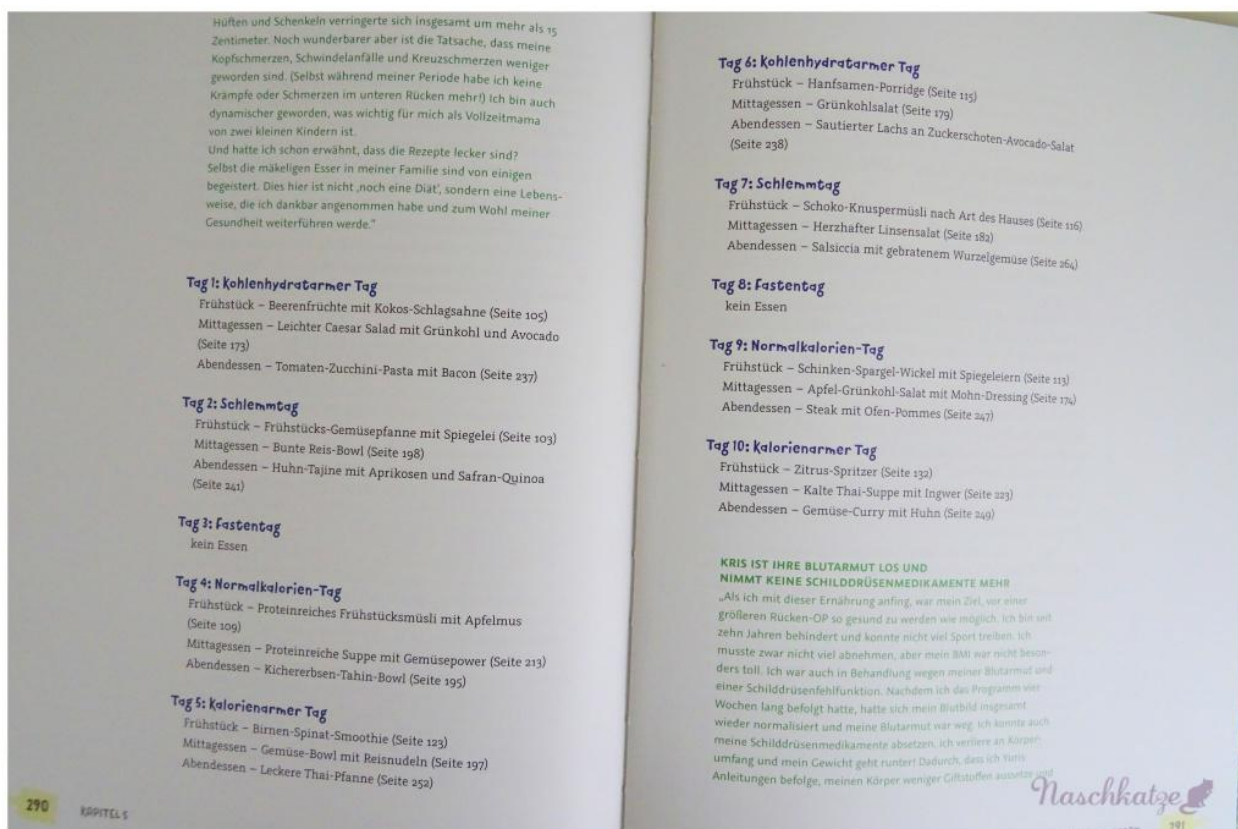
Als Dessert könnte man dann noch Haferkekse mit Schokotropfen, Karamellisierte Pfirsiche mit Kokos-Schlagsahne oder Apfel-Erdbeer-Crumble essen.



Was ich an dem Buch toll finde, ist seine verständliche

Darstellung komplexer Stoffwechselvorgänge, seine leckeren Rezepte und vor allem sein Konzept einer ausgewogenen, stoffwechselorientierten Ernährung. Der Plan sieht kohlenhydratarme, kalorienarme Tage, Fastentage, Normalkalorientage und Schlemmertage vor. Für jeden Tag werden drei Rezepte vorgeschlagen, die man jedoch auch aus der entsprechenden Kategorie ersetzen kann.

Wer seine Ernährung umstellen möchte oder einfach mal ein, zwei Wochen ein bisschen gesünder leben und etwas entschlacken möchte, für den ist dieser 10-Tages-Plan wunderbar.



Ich möchte ihn auf jeden Fall mal ausprobieren, denn alle Rezepte klingen total lecker und ich denke, ein, zwei einzelne Tage mal nichts zu essen, kann sehr reinigend für den Körper sein.

Mit diesem motivierenden Buch, das den Leser an die Hand nimmt, können die eigenen Ziele mit Sicherheit verwirklicht werden.



Und um euch Appetit auf dieses Buch zu machen, gibt es jetzt

noch eine Tajine, die so unglaublich lecker war, dass wir uns gewünscht haben, zwei Mägen zu besitzen. Das Huhn war butterzart und fiel vom Knochen und die Soße mit den fruchtigen Aprikosen und den Gewürzen war ein Gedicht! Statt Safran habe ich zum Quinoa Kurkuma gegeben, das färbt auch gelb, ist sehr gesund und deutlich günstiger als Safran. =)

Für 4 Portionen:

2 El Kokosöl
2 Zwiebeln, fein gehackt
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Hähnchenbrüste mit Knochen
2 Hähnchenschenkel mit Knochen
800 g gehackte Tomaten (Dose) mit Flüssigkeit
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
 $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 $\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen o. gemahlener Koriander
1 TL Meersalz
1,5 cm Stück frischer Ingwer, geschält und gerieben
150 g getrocknete Aprikosen, halbiert
(frischer Koriander)

150 g Quinoa
1 TL Kurkuma
370 ml Wasser

Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Zwiebeln in eine Schüssel geben und das Huhn 5 Minuten anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch wieder dazu geben sowie die Tomaten und die Gewürze bis auf Aprikosen und Koriander.

1 Stunde zugedeckt bei kleiner Hitze schmoren lassen. Dann die Aprikosen untermischen und noch eine Stunde köcheln lassen. Eine Viertelstunde vor Ende der Garzeit den Quinoa mit Kurkuma aufsetzen und in 15 Minuten gar kochen.

Ganz zum Schluss den frischen Koriander über die Tajine streuen, wenn man mag.

Quinoa und Tajine auf einer Platte anrichten oder
portionsweise auf Teller verteilen.



Naschkater und ich waren hellauf begeistert und werden diese

Tajine sicher noch öfter kochen und auch andere Rezepte aus dem Buch ausprobieren.

Wäre es auch was für euch?

Habt genussvolle Tage,
eure Judith

Yuri Elkaim

[Das Fett-weg-Kochbuch](#)

books4success

Broschiert

ISBN: 9783864704499

19,99 €

Kreta - Reisehighlights und
ein kretischer
Auberginen“salat“



Dieses Rezept habe ich auf Kreta kennen gelernt, wo Naschkater und ich Ende Mai/ Anfang Juni 10 Tage verbracht haben. Das erste Mal Griechenland. Und wir waren verzaubert!

Nicht nur vom Essen, aber auch das war wie erwartet unglaublich lecker, denn frische griechische Küche schmeckt einfach noch mal ganz anders als das, was wir in griechischen Restaurants essen.

Aber vor allem hat es uns die Landschaft angetan. Die mal raue, mal liebliche Bergwelt voller Ziegen, Schafe, Olivenbäume und kleiner Dörfer, in denen meist die Zeit stehen geblieben zu sein scheint. Zu dieser Jahreszeit blühte überall der gelbe Ginster, entlang der Straßen säumten pink blühende Oleandersträucher unsere Wege und die hohen Bergspitzen trugen einen Rest Schnee.

Kreta bietet alles: Traumstrände, hübsche Städte, Berge zum Wandern, Ausgrabungen für Geschichtsinteressierte und köstliche mediterrane Küche.



Samar

ia-Schlucht

Besondere Highlights waren für uns die Schluchten. Der Klassiker, den jeder halbwegs fitte Tourist läuft oder laufen sollte, ist die Samaria-Schlucht. Ihr Weg führt den Wanderer stundenlang durch Wald, über Stock und Stein, immer tiefer in die Schlucht hinein. Man wandert durch Kiefernwälder, über Felsen, quert immer mal wieder den Bach, während die Felswände näher rücken. An vielen Stellen kann man seine Flasche mit frischem Quellwasser füllen. Überall ist die Umgebung traumhaft schön.



Preve

li-Strand mit Palmenhain

Unser zweites Highlight war die Preveli-Schlucht. Man erreicht sie über einen Strand, in den das Wasser aus der Schlucht mündet. Zum Strand kommt man nur von einem Parkplatz aus, von dem der steinige Weg abgeht. Am oberen Parkplatz steht eine Taverne, wo man auf der Terrasse mit Meerblick lecker essen kann. Wir hatten ganz tolle Salate mit Käse, Croutons, Walnüssen und Granatapfelkernen und kretisches Lamm mit selbst gemachten frittierten Kartoffeln und Zaziki.



Preve

li-Schlucht

Als wir am Strand ankamen, sahen wir den großen Palmenhain am Ausgang der Schlucht und durchquerten ihn bis in die Schlucht hinein. Dort liefen wir am Wasser entlang zwischen Oleandersträuchern und Palmen bis zur Stelle, wo es nicht mehr weiter ging. Kaum jemand war mit uns unterwegs und der Frieden des Ortes war geradezu magisch. Ich hätte ewig dort bleiben können.



Nidas

-Plateau

Als fast magisch empfanden wir auch die Nidas-Hochebene, ein Plateau mitten in den Bergen, wo es nichts gibt außer einer grünen Fläche voller Schafe, von Bergen umrahmt. Ein einziges Haus gibt es dort sowie einen Parkplatz, vom aus man den Berg hoch zur Zeus-Höhle laufen kann, die man in der Sommerzeit besichtigen kann. Als wir da waren, war alles gesperrt, denn es lag noch Schnee im Eingang. So hatten wir diesen Ort für uns. Schwalben flogen hinein und hinaus und am Eingang der Höhle standen viele Ziegen an den Felswänden. Man hörte nur die Vögel, die Glocken der Ziegen und die unglaubliche Stille.

Ich könnte euch noch stundenlang von schönen Orten Kretas vorschwärmen, aber heute gibt es jetzt erst mal ein Rezept und beim nächsten griechisch inspirierten Rezept, das bald folgt, erzähle ich euch mehr. =)



Der Auberginensalat ist eigentlich ein Aufstrich oder Dipp,

denn die Auberginen werden püriert. Aber lecker ist es auf jeden Fall und man kann auch wunderbar Brotsticks, Gemüsestifte oder Nachos hinein dippen.

Ich habe die Aubergine nicht geschält, wie ich es in Rezepten gefunden habe, weshalb die Masse etwas dunkler geworden ist. Dem Geschmack tut es aber keinen Abbruch.

1 Portion:

1 große Aubergine

2 Knoblauchzehen

Zitronensaft

4-5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

(frische glatte Petersilie, fein gehackt)

Die Aubergine rundum mit einer Gabel einstechen und in einer Form bei 180°C in den Backofen legen, bis sie weich ist. (Ich mache das gerne, wenn ich eh schon etwas anderes backe).

Abkühlen lassen und nach Belieben schälen oder nur das grüne Ende abschneiden und alles grob würfeln. Mit dem Mixer oder Pürierstab zu einer recht glatten Masse verarbeiten, den Knoblauch hinein pressen, das Öl zugeben und alles mit den Gewürzen nach Geschmack abschmecken.



Wer mag kann noch frische Petersilie hinein geben. Ich habe auch Rezepte mit fein gehackter frischer Tomate (ohne Kerne) gefunden und mit etwas (griechischem) Joghurt darin, da die Kreter wohl oft Mayonnaise verwenden.

Aber auch die schlichte Variante ist ganz köstlich, auf Brot, zum Dippen oder einfach so essen.

Wart ihr schon auf Kreta? Was hat euch beeindruckt und welche leckeren, typischen Gerichte habt ihr gegessen? Teilt eure Erfahrungen und Erinnerungen mit uns, ich würde mich freuen!

Habt eine genussvolle Woche,
eure Judith