

Pasta alla Norma (mit Aubergine) – ein bisschen aufgepeppt



Seit wir neulich auf Kreta waren und einen köstlichen Auberginensalat (der eigentlich eine Paste bzw. ein Aufstrich ist) gegessen haben, sind wir wieder in Auberginen-Laune. Da nun endlich Sommer ist, gibt es ja auch wieder gute Auberginen und so nahm Naschkater neulich beim Einkauf eine mit. Der geplante Auberginenaufstrich entstand dann jedoch nicht und als die Frucht die ersten Runzeln bekam, erbarmte ich mich und kochte ein schnelles Mittagessen damit. Zwar kein griechisches Rezept, dafür aber einen italienischen Klassiker: Die Pasta alla Norma mit Auberginen-Tomatensoße. Natürlich habe ich sie ein bisschen aufgepeppt, denn mit frischen Kräutern und ein bisschen herzhafter Schärfe in Form von Harissa schmeckt jede Tomatensoße gleich noch mal so gut.



Das Gericht ist typisch für Sizilien, das im frühen 9.

Jahrhundert von den Arabern um viele Zutaten bereichert wurde. Sie brachten Zitrusfrüchte, Reis, Aprikosen, Datteln und vieles mehr auf die italienische Insel – und eben auch Auberginen. Diese interessante Info habe ich in meinem Buch „Sizilien“ von Phaidon gelesen, in dem inseltypische Rezepte und ganz viel Wissen über Produkte und Geschichte der sizilianischen Küche zu finden sind. Auch die Tomaten, die man wie kaum eine andere Zutat mit der italienischen Küche verbindet, kamen durch fremde Herrscher auf die Insel – nämlich erst im 15. Jahrhundert durch die Spanier, die sie neben Kürbis, Paprika und Kakao aus der neuen Welt mitbrachten.

Sizilien ist eine unglaublich fruchtbare Insel, auf der fast alles wächst. Dies macht die Küche so vielfältig und einzigartig.

Bisher war ich leider erst eine knappe Woche auf Sizilien und auch nur im Südosten. Irgendwann möchte ich die gesamte Insel umfahren und neben den vielfältigen Landschaften auch die traditionelle Küche besser kennen lernen.

Damit wir alle ein bisschen vom italienischen Süden träumen können, gibt es jetzt aber erst mal eine ordentliche Pasta! =)

Für 2 Personen

1 große Aubergine

4 EL Öl *

1 Dose gehackte Tomaten

3 Knoblauchzehen

1 große Zwiebel

2 Frühlingszwiebeln

1 Zweig frischer Rosmarin

1 kleiner Zweig Thymian

1 TL Harissa-Paste

Salz, Pfeffer

1 Mozzarella

250 g Spaghetti oder Spaghettini

** Wenn ich welches da habe, nehme ich gerne Öl von eingelegten*

Paprikas, das gibt zusätzliches Aroma

Die Aubergine waschen, trocknen und in gleichmäßige, nicht zu kleine Würfel schneiden.

Die Kräuter waschen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Den Mozzarella würfeln.

Das Öl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten, bis sie rundum etwas Farbe haben und weicher sind. Dann die Zwiebel, den Knoblauch und die Harissapaste dazu geben und ebenfalls anbraten. Mit den Dosentomaten ablöschen, die Kräuter zufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit reichlich Wasser aufstellen, die Pasta darin mit etwas Salz kochen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta mit Soße anrichten, auf Teller verteilen und Frühlingszwiebeln und Mozzarellawürfel darüber geben. Ohne den Käse ist das Gericht **vegan**.



Ich hoffe, diese unkomplizierte Pasta schmeckt euch genauso

gut wie uns und verschafft euch ein bisschen Urlaubsgefühl,
bis euer Sommerurlaub gekommen ist! =)
Habt genussvolle Tage,
eure Judith

Asia-Nudelsalat mit Kiwi (vegan) und Bericht vom Bloggerworkshop in Frankfurt



Letzt
es Wochenende war ich – eine knappe Woche nach unserer Reise
nach Kreta – ja schon wieder unterwegs. Kurz vor der Reise
bekam ich eine Einladung zum Bloggerworkshop in Frankfurt zum
Thema Clean Eating. Geleitet wurde er von Adaeze, die den Blog
[Naturally Good](#) schreibt. Mit von der Partie war die Firma
Zespri Kiwi, die durch Daniel von der Agentur [honeymilk Media](#)
vertreten wurde.

Die Runde war klein geplant (es sollten etwa 12 Leute kommen),
am Ende waren wir jedoch nur vier Blogger, denn viele sind

einfach nicht erschienen – ohne jegliche Absage. Keine Ahnung, ob Höflichkeit und Respekt mittlerweile völlig out sind, aber ich fand das menschlich sehr enttäuschend und vor allem für die Veranstalter und mögliche Nachrücker, die vielleicht gerne gekommen wären, super schade!



Dabei waren wir eine tolle, sympathische Runde und hatten sehr viel Spaß! Wir trafen uns im Zwilling Store in der Frankfurter Innenstadt und Adaeze hatte großartige Rezepte mitgebracht, die wir zusammen zubereiteten. Am Ende hatten wir uns dann durch einen Kiwi-Spinat-Smoothie mit Avocado und Ingwer, ein Kiwi-Himbeer-Amaranth-Müsli, Asia-Kiwi-Sommerrollen mit Erdnuss-Limetten-Dipp, Scampi-Spieße mit Kiwi-Bananen-Curry-Dipp, Asia-Nudelsalat mit Gemüse und Kiwi sowie Kiwi-Joghurt-Schokoladen-Tartes gefuttert. Dazu gab es infused water mit Kiwi und Minze, das ich mit meinem neuen togo-Becher von zespri ab jetzt sicher häufiger machen werde.



Kiwis esse ich persönlich eher selten und wenn, dann in einem Obstsalat oder pur. Dass man so viel damit anstellen kann, hatte ich nicht erwartet und ich bin noch immer ganz begeistert von Adaezes kreativen Rezeptideen zum Thema Kiwi! Zukünftig werde ich diese Früchte sicher öfter mal in der Küche verwenden und ich habe mir vorgenommen, sie generell häufiger zu essen. Denn was wir zur Kiwi gelernt haben, fand ich sehr interessant.

Kiwis haben einen hohen Vitamin C-Gehalt, nämlich 3 Mal mehr als Orangen! Man kann seinen Tagesbedarf mit diesen Früchten also sehr einfach decken. Ihre Ballaststoffe sowie das Verdauungsenzym Actinidin unterstützen die Verdauung und Nährstoffe wie Folat, Kalium und Antioxidantien tun nicht nur dem Körper von Sportlern gut.

Wir erfuhren außerdem, dass Zespri seit langem Wert auf nachhaltige Produktion legt und alle Früchte im Prinzip Bioqualität haben. Die Kiwis werden nicht vorzeitig geerntet, sondern erst, wenn sie wirklich reif sind, weshalb die Kiwi-Saison eben nicht jedes Jahr zum gleichen Zeitpunkt beginnt.



Und da es so lecker war und ihr euch vielleicht (wie ich anfangs auch) nicht vorstellen könnt, wie herzhaft Gerichte mit Kiwi schmecken, gibt es für euch heute das Asia-Nudelsalat-Rezept von Adaeze. Traut euch, der Salat war einfach nur köstlich!

Für 2 Personen:

200 g Reisnudeln

1 Paprika

4 Kiwis (wir hatten gelbe)

Frühlingszwiebeln

1 EL Sesamöl

2 EL Kokosöl

Saft einer $\frac{1}{2}$ Limette

200 g grüner Spargel

1 rote Chili

3 EL Sojasauce

1 großes Stück Ingwer

1 EL Ahornsirup

Handvoll Erdnüsse (geröstete und gesalzene gehen auch)

Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und in Streifen schneiden. Grünen Spargel waschen und den unteren Teil schälen. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und mit der Chili ganz fein würfeln.

Sesamöl, Sojasauce, Limettensaft und Ahornsirup zu einer Marinade verrühren.

Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abtropfen lassen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer und Chili zufügen und hell andünsten, dann Nudeln, Gemüse und Marinade zufügen und alles vermischen.

Den Salat noch einmal mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit Kiwis und gehackten Erdnüssen servieren.

Wer sich nun noch fragt, was Clean eating überhaupt ist, dem sei dieses Modewort noch kurz erklärt. Im Prinzip gibt es diese Ernährungsform nämlich schon immer, denn es ist eine natürliche, frische und bewusste Ernährung, ohne verarbeitete Lebensmittel oder Zusatzstoffe, möglichst frisch, regional und saisonal. Im Prinzip das, was ich (meistens) versuche umzusetzen, ohne dabei allzu verbissen zu sein. Bananen (ich liebe sie!) gibt es nun mal nicht regional, genauso wenig wie Kiwis. Als Genussmensch und Kind meiner globalisierten Zeit genieße ich die Vorzüge, die der internationale Handel mit leckeren Früchten und Produkten mit sich bringt. Allerdings sollte man meiner Meinung nach versuchen, zum Großteil regional und saisonal zu kaufen und die Produkte aus weiter Ferne mit nicht so toller Öko-Bilanz als etwas Besonderes zu sehen, das man bewusster und nicht ständig kauft und umso mehr genießt. =)

An dieser Stelle möchte ich noch einmal Adaeze, Daniel und Zespri für dieses schöne und leckere Event danken! Ich freue mich, neue Kollegen kennen gelernt zu haben. Ingrid von [Auchwas](#), Inga von [Kalinkas Blog](#), Mara von [Maras Wunderland](#) – es war schön euch zu treffen und hat großen Spaß gemacht, mit

euch zu kochen!

Ich wünsche euch einen schönen Feiertag und ein sonniges, genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Rote Beete-Kartoffel-Suppe mit Meerrettich (vegan)



Vor dem Urlaub wurde bei uns systematisch der Kühlschrank leer gekocht. Inspiriert von meinen Suppen-Tagen neulich, habe ich eine rote Beete, Schmand und Kartoffeln zu einer Suppe verarbeitet, die ich schon lange mal ausprobieren wollte. Naschkater und ich lieben Meerrettich und haben uns angewöhnt,

immer eine geschälte Stange der scharfen Wurzel im Tiefkühler zu haben. Natürlich geht irgendwann Aroma verloren, wenn sie lange gefroren ist, aber frischer und kräftiger als Meerrettich aus dem Glas ist er trotzdem. Beete und Meerrettich passen super zusammen, also kam letzterer auch noch in die pinke Mahlzeit und gab ihr eine wunderbare frische, leicht scharfe Note.



Für 2-4 Portionen:
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl

1 große rote Beete
3-4 sehr große Kartoffeln
1 gr. Apfel
1 L Wasser
2 TL Gemüsebrühpulver
1 TL getr. Dill
2 gestr. TL gem. Kreuzkümmel
1 gestr. TL Salz
viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebener Meerrettich *
2 EL Schmand/ vegane Sahne oder Frischkäse
2-3 TL frischer Zitronensaft

** So viel, dass man eine leichte, angenehme Schärfe und das Aroma schmeckt. Ich habe 5 gehäufte TL genommen. Zur Not geht natürlich auch Meerrettich aus dem Glas, am besten ohne Sahne.*

Das Öl in einen großen Topf geben. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln waschen und wie die rote Beete auch schälen und würfeln. Den Apfel waschen und in Achtel schneiden.

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln anbraten, dann die Gewürze (außer das Salz und den Meerrettich) zugeben. Das Gemüse und den Apfel hinein geben und alles umrühren, dann mit Wasser aufgießen und bei milder Hitze gar köcheln lassen.

Den Meerrettich hinein reiben, Salz und Zitronensaft dazu geben und die Suppe cremig fein pürieren. Noch einmal abschmecken mit Pfeffer, Salz, Zitrone und Meerrettich.

Zum Servieren nach Belieben noch einen Klecks Schmand oben drauf
geben.



Natürlich hoffe ich, dass nicht nur wir auf Kreta ordentlich Sonne und sommerliche Temperaturen hatten, sondern der Sommer jetzt auch in der Heimat keine Abstürze mehr erlebt und dann habt ihr vielleicht keine Lust auf eine heiße Suppe.

Aber wer sagt, dass Suppe immer brühend heiß sein muss? Eine lauwarme oder auch eine kühle Suppe kann es doch auch mal sein, man denke nur an die kalte spanische Gazpacho.

Farblich passt diese Suppe auf jeden Fall perfekt in den Frühling, findet ihr nicht auch?

Ich wünsche euch fabelhafte und genussreiche Junitage!
Eure Judith

Galette/ Buchweizencrêpe mit buttrigen Vitaminen



Galette habe ich hier ja schon mal gebloggt. Der herz hafte Buchweizencrêpe, der vor allem in der Bretagne und der Normandie gegessen wird, ist trotz aller Tradition in der französischen Küche auch sehr zeitgemäß, denn es werden ja zurzeit mehr und mehr alternative Mehlsorten entdeckt und verwendet, die dem omnipräsente n Weizen leckere und gesunde Konkurrenz machen.

Naschkater und ich lieben Galette und als ich neulich in Frankreich war, habe ich mal ein Buchweizenmehl mitgenommen. Ansonsten mahle ich die Buchweizen“körner“ (Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, somit gar kein Getreide und glutenfrei) zuhause frisch mit meiner Mühle. Auf der Packung war ein Rezept, das ich natürlich ausprobieren musste. Viele Rezepte für Galette enthalten nämlich zusätzlich recht viel anderes

Mehl und ich finde, wenn schon, denn schon. Den Buchweizen will ich dann ja auch schmecken und manche bereiten solch ein Rezept ja auch wegen der Glutenfreiheit zu. Für die zwei Teelöffel (Weizen)Mehl im Rezept habe ich Dinkelmehl Type 630 genommen. Ich denke, man kann als glutenfreie Variante vielleicht Maismehl oder Stärke nehmen (die ist meist aus Mais). Notfalls lässt man es weg, auch ohne sollte es gehen.

Ich habe die Galette dann einfach mit dem gefüllt, was da war, in diesem Fall gedünstete Kohlrabi- und Zucchini-Stifte, in Butter geschwenkt. Beim Gemüse würden die Franzosen vielleicht protestieren, denn normalerweise kommt Käse, Schinken und Ei hinein, aber immerhin lieben sie Butter und verwenden sie reichlich, somit passt das prima. =)



Für 2-4 Personen:

250 g Buchweizenmehl
2 TL Mehl
1 Prise Salz und Pfeffer
2 TL Öl
1 Ei
500 ml Wasser

frisches Gemüse nach Belieben
Butter
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, dann das Wasser unter Rühren zugießen und alles zu einem gleichmäßigen, flüssigen Teig verrühren. Eine Weile, am besten sogar 1 Stunde, stehen lassen.

Dann eine beschichtete (Crêpe)Pfanne erhitzen und eine Kelle Teig hinein gießen. Entweder durch schnelles Schwenken oder mit einem Crêpeverteiler den Teig gleichmäßig und dünn verteilen.

Den Teig zu Galettes verbacken und diese auf einem Teller stapeln und warm halten. Entweder wärmt man den Backofen ein wenig an und stellt den Teller hinein oder man legt ein sauberes Küchenhandtuch darüber. Normalerweise füllt man die Galette in der Pfanne, macht sie also wieder warm. Man kann sie aber auch kalt oder lauwarm füllen.

Das Gemüse waschen, schälen und in gleichmäßige Stifte oder Würfel schneiden. Mit einem Schuss Wasser bissfest oder gar dünsten, würzen und mit etwas Butter abrunden.

Die Galette damit füllen. Wer mag, gibt noch geriebenen Käse hinein, dann wird die Galette etwas reichhaltiger.

Mögt ihr Buchweizen auch so gerne oder habt ihr ihn vielleicht noch gar nicht probiert? Ich hoffe, ihr habt Lust auf Galette bekommen. Ich finde, sie sind ein wunderbares, schnelles Frühstück oder Mittagessen, das man unendlich kreativ füllen und auch toll kalt essen kann, zum Beispiel als Wrap bei der Arbeit.

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Herzhafte Pasta mit Artischocken, Pute und Spargel



Gestern Morgen habe ich Großeinkauf gemacht und war einige Stunden später sehr froh darüber, so früh dran gewesen zu sein. Hat es bei euch auch den ganzen restlichen Tag in Strömen geregnet? Da braucht man Seelenfutter, um das fehlende Tageslicht auszugleichen. Und da Naschkater heute unterwegs ist und wir somit kein „Sonntagsessen“ kochen, gab es das besondere Essen eben schon gestern.

Im italienischen Supermarkt kauft mein Pa gerne riesige Dosen mit leckeren Artischockenherzen und nimmt – natürlich – auch immer eine für uns mit. Danke, Paps!

Vor einigen Tagen haben wir mal wieder eine geöffnet und da Kater zurzeit eine Pasta-Phase hat, kam mir die Idee für dieses Gericht.

Man kann das Fleisch auch weglassen (das war auch eher ein Spontankauf), Hähnchen nehmen oder etwas ganz anderes. Natürlich mussten auch ein paar grüne Spargelstückchen ins Gericht, denn jetzt ist die Zeit und ich konnte nicht widerstehen, als ich sie auf dem Markt sah. Auch den Spargel kann man theoretisch ersetzen, zum Beispiel durch Zucchini.



Wenn ihr einen italienischen „Supermercato“ in der Nähe habt,

fragt ruhig mal nach einer großen Dose Artischocken, vielleicht haben die ja auch welche im Sortiment und wer diese Herzen liebt, für den lohnt sich der Kauf, da sie so deutlich günstiger sind als an der Theke. Ansonsten kann man auch welche vom Markt, von der Antipasti-Frischetheke oder aus dem Glas nehmen.

Für 2 Personen:

200-300 g Spaghettini

250-300 g Putenfleisch

6 große Artischockenherzen

6 Stangen grüner Spargel

1 große Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 EL Öl oder Butterschmalz

Schale einer Biozitronen

100-150 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer

einige Zweige frische glatte Petersilie

Wasser in einem großen Topf aufsetzen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ganz kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Spalten schneiden bzw. fein hacken. Die Artischockenherzen vierteln oder sechsteln, den Spargel in schräge Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch anbraten, bis es rundherum Farbe genommen hat. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und zudecken. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben, kurz anbraten, dann das Gemüse zugeben und eventuell ein paar Esslöffel Nudelwasser. Die Nudeln ins gesalzene Wasser geben und nach Anweisung bissfest bis weich kochen.

Gemüse zugedeckt kurz garen lassen. Sobald es bissfest ist, das Fleisch wieder zugeben und mit Pfeffer, etwas abgeriebener Zitronenschale und Salz würzen. Die Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz zugedeckt ziehen lassen, den Herd dabei schon ausschalten. Eventuell noch einen Schuss Nudelwasser

zugeben, wer mehr Soße mag.

Die Petersilie grob hacken und nach dem Servieren darüber streuen.



Wir fanden diese Kombination unglaublich lecker und ich hoffe,

das Rezept ist auch was für euch. Wie mir irgendwann mal ein Türke beim Verkauf von Artischocken mitteilte, sind diese auch noch sehr gesund – nämlich vor allem für Leber und Galle. Zudem regen sie eine Senkung des Cholesterinspiegels an. Man futtert also nicht nur etwas Leckeres, sondern tut auch dem Stoffwechsel noch etwas Gutes. Einen Grund mehr, das distelartige Blumengemüse zu lieben! =)

Habt ein schönes und genussvolles Restwochenende!

Eure Judith