

Spinatquiche mit Feta



Schon wieder war es eine ruhige Woche hier. Der Grund war ein Kurztrip nach Berlin, wo eine Freundin von mir ihren runden Geburtstag nachgefeiert hat. Wir nutzten diese Anreise quer durchs Land, um unsere Hauptstadt ein bisschen näher kennen zu lernen und ließen uns drei Tage durch verschiedene Kieze treiben.

Ich muss sagen, obwohl ich schon zwei Mal in Berlin war, fand ich diese Reise fast am schönsten, weil ich das Gefühl hatte, das „wahre“ Berlin besser kennen zu lernen. Dieses Mal gab es kein Must-see-Touriprogramm, sondern wir durchstreiften Kreuzberg, Prenzlauer Berg und Neu-Kölln und ließen den Alltag auf uns wirken. Dabei entdeckten wir süße kleine Lädchen und Cafés, tolle Restaurants und Bars und haben natürlich auch unglaublich gut gegessen. Davon muss ich euch mal noch berichten!

Jedenfalls scheint eine Stadt mit einem ortskundigen

Ansässigen gleich viel spannender und lebendiger, kennt ihr das? Bisher fand ich Berlin nicht sonderlich dringend eine dritte Reise wert, aber ich wurde eines Besseren belehrt und komme gerne bald wieder in diese pulsierende, kreative Stadt.



Zurück im Alltag habe ich ein Rezept entdeckt, das noch in der Warteschleife hing. Diese Spinatquiche gab es in der Woche vor Berlin und obwohl eine Quiche ja ein bisschen Arbeit macht,

ist diese hier trotzdem einfach zu machen und vor allem lohnt sich die kleine Mühe, denn man hat für ein, zwei Tage ein unkompliziertes Essen, wenn man von der Arbeit kommt oder kann sich ein Stück für die Mittagspause mitnehmen.

Für 1 Springform 26 cm:

Teig:

100 g Dinkelmehl
100 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
1 EL Quark (von insg. 250 g)
120 g Butter
1 Ei

Füllung:

Restlicher Quark (250 g minus 1 EL für den Teig)
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, mildes Paprikapulver
2 Eier

550 g Spinat (ungeputzt)
100 g Feta
etwas (schwarzen) Sesam

In die Springform einen Bogen Backpapier einspannen, so dass der Boden damit bedeckt ist, oder die gesamte Form leicht einfetten.

Die Zutaten in eine Schüssel wiegen, die Butter in kleineren Stückchen darüber geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und einen Rand hochziehen.

Für die Füllung die zwei ersten Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Eier mit dem Schneebesen unterrühren.

Den Spinat waschen und die Stiele entfernen. Die Blätter ziemlich klein zupfen und in einem großen Topf oder einer großen Pfanne kurz zusammen fallen lassen. Dafür braucht es

kein zusätzliches Wasser, das bisschen vom Waschen genügt.
Den Spinat dann in einem Sieb abtropfen lassen und noch einmal gut ausdrücken, damit kein Wasser in die Quiche kommt. Das Grün dann gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Den Feta in kleinen Stückchen darüber bröckeln und die Quarkmischung darauf verteilen. Den Sesam über die Quiche streuen.
Bei 180° Grad Umluft etwa 40 Minuten backen. Die Füllung sollte oben goldbraun sein und einmal leicht hochgegangen sein, dann ist die Quiche fertig.
Gut abkühlen lassen und dann aus der Form lösen. Dazu passt ein grüner oder bunter Salat.



Backt ihr auch gerne Quiches und habt ihr eine Lieblings-Zutat? Je nachdem, was gerade Saison hat und was einem schmeckt, kann man solche Gerichte ja wunderbar variieren und

sich kreativ austoben. =)

Ich wünsche euch eine gute und genussvolle Restwoche, ihr Lieben!

Eure

Judith



Lauchcremesuppe mit Curry und Apfel



Diese einfache wie köstliche Suppe habe ich schon Anfang des Jahres beim Spieleabend einer Freundin kennen gelernt, aber erst neulich schaffte ich es, sie nachzukochen. Das Rezept stammt aus der Zeitschrift [Landlust](#). Anneli hatte noch allerlei Kleinigkeiten klein geschnippelt und so konnte man sich zusätzlich zum gebratenen Lauch diverse Einlagen aussuchen, zum Beispiel Frikadellenwürfel, Wurst, geriebenen Meerrettich, Croutons,... Diese Idee fand ich super, weil sie auch die Fleischesser der Truppe befriedigte. Aber auch nur mit Lauch und etwas schwarzem Sesam ist die Suppe wunderbar. Ich habe sie abends vorgekocht, so dass wir am nächsten Tag nach der

Arbeit was zum Wärmen da hatten.

Mit Pflanzensahne oder Kokosmilch statt Sahne wird das Gericht **vegan**.



Für 4 Personen:

2 Stangen Lauch

2-3 Äpfel

1 Schalotte oder Zwiebel

2 Kartoffeln

2 TL Currypulver

800 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne [für Veganer: Pflanzensahne oder Kokosmilch]

Salz, Pfeffer

Etwas Butter oder Öl zum Dünsten

[Schwarzer Sesam oder auch frische Brotroutons]

Lauch längs aufschneiden und waschen, dann klein schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Ebenso die Zwiebel und die Kartoffeln schälen und würfeln.

Butter oder Öl in einem großen Topf zerlassen und zwei Drittel des Lauchs, die Zwiebel, den Apfel und die Kartoffeln andünsten. Curry darüber streuen und einige Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Pfeffern, leicht salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Fein pürieren und noch einmal abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen und den restlichen Lauch darin bissfest dünsten.

Die Suppe in Schalen füllen und den Lauch sowie beliebige andere Toppings darüber geben.



Lauch finde ich zurzeit ganz toll als Gemüse, weil er so unkompliziert ist und schnell gart. In kleinen Streifen mit etwas Sahne zur Pasta, in der Pfanne geschwenkt zu einem Stück

Fisch, als Quiche, ... Lauch schmeckt immer, findet ihr nicht?
=)

Ich hoffe, diese Suppe wird euch auch so begeistern wie mich
und wünsche euch genussvolle Tage!

Eure Judith

Lende toskanischer Art mit Prosciutto und Pasta



Diese
s Rezept ist so einfach wie lecker. Meine Ma hat es vor langer
Zeit im Fernsehen aufgeschnappt und wir alle lieben es, Ma
sogar gleich doppelt, weil es nämlich im Backofen gemacht wird
und man kein Fleisch anbraten und die Küche mit Fett

verspritzen muss.

Ist erstmal alles im Ofen, kann man in Ruhe den Salat machen und dann die Pasta aufsetzen. Ein ganz entspanntes Festessen also, das perfekt zum Wochenende passt und die ganze Familie glücklich macht.

Am Wochenende kamen wir nicht nur endlich mal wieder in den Genuss dieser Leckerei, sondern ich hatte auch endlich die Möglichkeit, sie für euch zu fotografieren. Das war gar nicht so einfach, denn ich hatte meine Kamera zuhause gelassen und musste die von meinem Pa nehmen. Fremde Kamera, fremde Knöpfe, fremdes Stativ und Objektiv. Oje, ich brauchte dreimal so lange wie sonst für ein Foto, denn ich drückte und drehte ständig falsch. Am Ende kamen aber trotzdem Fotos heraus, die ich euch zumuten kann und ich hoffe, sie machen euch Lust auf dieses Gericht! Über Rückmeldung würde ich mich freuen!



Für 4 Portionen:

Schweinelende (mind. 400-600 g)
12 Scheiben rohen, italienischen Schinken

1 Dose Tomatenstücke
2 EL Tomatenmark
1 Becher Sahne
2 TL Rosmarin & Thymian
2 Zehen Knoblauch, gepresst
1 TL scharfen Paprika
Salz
Pfeffer
Chili

Alle Zutaten außer Fleisch und Schinken in einem Topf zu einer Soße verrühren und abschmecken.

Den Ofen vorheizen auf 180°C Umluft. Lende waschen, trocken tupfen und in (optimalerweise 12) Stücke schneiden. Jedes Teil mit je einer Scheibe Speck umwickeln.

Die Fleischpäckchen in eine Auflaufform legen, die Tomatensoße darüber gießen.

Butterflöckchen und Semmelbrösel darauf verteilen.

30-40 Minuten bei 180 °C backen.

Dazu passen perfekt Spiralnudeln oder auch ein gutes Weißbrot, wie zum Beispiel diese [Focaccia](#) oder dieses schöne [Pain d'épi](#) sowie ein grüner Salat.



Ich könnte ja glatt schon wieder eine Portion davon verputzen, obwohl ich erst am Montag den Rest gefuttert habe. Vielleicht blättere ich noch ein bisschen in meinen Kochbüchern und lasse mich fürs Wochenende inspirieren. Was kocht ihr Feines?

Genussvolle Tage wünscht euch eure
Judith

Putensteaks mit Garam-Masala-Kruste, Bratreis, Pak Choi & Sweet potatoe



Im

Hause Naschkatze wird ja recht wenig Fleisch gegessen, genascht wird bei uns eben eher süß oder pflanzlich. Aber hin und wieder packt uns doch die kulinarische Fleischeslust. Wenn es Fleisch gibt, dann gutes, das möglichst noch aus der Region kommt. Diese Woche sollte es mal Geflügel sein, das gibt es bei uns sehr selten. Putensteaks lachten uns an und frei nach Jamie Oliver puderte ich die Steak-Stücke mit Stärke und Garam-Masala, um dem Fleisch Würze und eine tolle Kruste zu verleihen. Ok, die Kruste war nach dem Fotografieren wieder unkrustig und das Fleisch eher lau denn warm, aber das ist Naschkater zum Glück gewohnt und er meckert da nicht. Lecker war es aber, und wie! Fleisch ist für uns etwas Besonderes und wir genießen es dann doppelt. Dazu gab es würzigen Bratreis aus Vollkornbasmati-Resten und gedämpfte Süßkartoffel und Pak Choi, ganz puristisch ohne alles, denn Fleisch und Reis waren ja genug mit Aromen voll gepackt. **Geliebte Resteverwertung**

In letzter Zeit habe ich viel mehr Vollkornreis gemacht, auch wenn der länger kochen muss. Damit es sich lohnt, koche ich dann einfach die doppelte Menge und mache mit Mandel- oder

Reisdrink, Zimt und Banane ein warmes Frühstücksporridge daraus. Oder man kann sich nach der Arbeit schnell und einfach einen Bratreis in der Pfanne machen. Oder einen Reissalat zur Arbeit mitnehmen. ... Resteverwertung ist toll, vor allem, wenn man wie wir momentan unter der Woche nicht viel Zeit oder Energie fürs Kochen hat.

Dieses Essen hier geht auch recht schnell, wenn der Reis schon gegart war. Ohne die Pute ist das Gericht vegan.



Für 2 Portionen:
2 Putensteaks
1-2 EL Garam Masala

1-2 EL Speisestärke
1 Schuss gutes Bratöl (z.B. Olive)
Salz
1 Süßkartoffel
1-2 Pak Choi

180 g Vollkornbasmati (Gewicht im Rohzustand), gegart
100 ml Milch oder Pflanzenmilch
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1-2 TL Sambal Olek
1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
3 Stangen Frühlingszwiebel, in feinen Scheiben
1 rote Zwiebel, gewürfelt
Currypulver
Pfeffer & Sojasauce zum Abschmecken
frischer Thai-Basilikum oder Koriander
Bratöl

Das Gemüse waschen bzw. die Süßkartoffel schälen. Beides in den Dämpfeinsatz legen und dämpfen lassen, bis es gerade eben weich ist.

In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und auf einem extra Brett (am besten Kunststoff) in Stücke schneiden. Diese in Speisestärke und Garam Masala wälzen, so dass sie überall bedeckt sind. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze im Öl rundherum knusprig braten.

[Nicht vergessen, die Spüle, das Brett und die Hände bzw. alles, was mit dem rohen Fleisch in Berührung kam, gut mit heißem Wasser und Spülmittel zu reinigen!]

Den Reis in einer Schüssel mit der Milch, den Gewürzen und dem geschnittenen Gemüse (außer der Zwiebel) vermischen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz andünsten, dann den Reis hinein geben und bei starker Hitze unter Rühren braten. Mit Pfeffer, Sojasauce und eventuell anderen Gewürzen abschmecken.

Zusammen mit dem Fleisch und dem Gemüse schön anrichten (ich nehme für den Reis Dessertringe), mit dem frischen Thai-

Basilikum bestreuen und genießen.[nurkochen]



Kocht ihr auch gerne mit Resten? Oder plant ihr das sogar ein und kocht manchmal von gewissen Dingen gleich die doppelte

Menge? Ich freue mich über eure Erfahrungen und Ideen, fühlt euch herzlich eingeladen, unter diesem Beitrag zu kommentieren! =)

Habt genussvolle Wochenend-Tage!
Eure Judith

Gebackene Süßkartoffel mit Tofuhack & Knoblauchdipp [vegan]



Süßkartoffeln sind für mich ein wahres Festessen. In Südafrika habe ich sie das erste Mal gegessen und seitdem liebe ich sie.

Leider sind sie hier nicht unbedingt das günstigste Gemüse, aber man kann sie ja als Sonntagsbraten sehen, dachte ich mir neulich. So gab es letzten Sonntag, sozusagen als Adventsfestessen, eine mit vegetarischem Hackbraten gefüllte Süßkartoffel mit Salat. Ehrlich gesagt hätte ich mich reinlegen können! Ich bin schwer verliebt in diese Kreation und werde sie sicher wieder kochen. Bevor die Schlemmertage zu Weihnachten beginnen, tut solch eine vegetarische bzw. vegane herzhaft-e Mählzeit zwischen den Plätzchenorgien noch einmal richtig gut! =)



Als Räuchertofu hatte ich dieses Mal Schwarzwaldtofu vom hiesigen Produzenten Taifun da. Das hatten wir auf der Genussmesse Plaza Culinaria entdeckt, wo wir uns am Taifun-

Stand durch das Sortiment probiert und gleich ein paar Packungen mitgenommen haben. Es geht aber sicher auch jeder andere Räuchertofu. Veganer nehmen einfach Soyagurt statt Sahnejoghurt für den Dipp.

Für 2-3 Personen:

2 größere Süßkartoffeln

1 Packung Räuchertofu

3 EL Olivenöl

4 TL Garam Masala

2 TL Kurkuma

3 TL Tomatenmark

2 rote Zwiebeln

Salz, Pfeffer

50 ml Wasser

2 EL Mangochutney

Feldsalat

Balsamicoessig/ 4EL Olivenöl

Saft einer halben Orange

Sahnejoghurt [Sojagurt]

5 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Die Süßkartoffeln schälen und halbieren. Eventuell parallel zur Schnittkante ein wenig begradigen, damit die Hälfte gerade liegt. In der Mitte kreuzweise tief einschneiden, so dass ein Gittermuster entsteht. Dabei rundherum einen Rand belassen und nicht durch den Boden schneiden.

Die Süßkartoffelhälften mit etwas Olivenöl einreiben und aufs Blech legen. Im Ofen garen, bis sie fast ganz weich sind und die Mitte sich mit einem Löffel herauslösen lässt. Die Knoblauchzehen ungeschält mit aufs Blech legen und so lange backen, bis sie innen weich sind. Dann heraus nehmen und ausdrücken. Die weiche Knoblauchpaste mit dem Joghurt

verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Während die Kartoffeln backen, den Salat waschen und aus Orangensaft, Öl, einem Schuss Essig und den Gewürzen ein Dressing anrühren und beiseite stellen.

Für die Füllung das Tofu mit den Zwiebeln in den Blitzhacker geben und fein hacken. Eine Pfanne erhitzen und das „Hack“ darin mit dem Olivenöl anbraten. Die Gewürze zugeben und wenn die Masse etwas Farbe angenommen hat, das Tomatenmark und danach das Chutney und das Wasser. Auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Herd dann ausdrehen.

Wenn die Süßkartoffeln weich sind, die Mitte auskratzen und im Blitzhacker zerkleinern. Mit in die Pfanne geben, alles vermengen und damit die Süßkartoffelhälften füllen.

Noch einmal 15-20 Minuten backen, bis die Füllung leicht goldbraun ist und die Kartoffel völlig weich.

Mit dem angemachten Salat und dem Dipp servieren. [nurkochen]



Falls ich es nicht mehr schaffen sollte, vor oder nach den Festtagen etwas zu bloggen, wundert euch nicht, wenn ihr dann erst im neuen Jahr von mir lest, denn Naschkater und ich haben

Urlaub geplant. Über den Jahreswechsel lassen wir es uns an einem bayerischen See gut gehen und möchten dort mal in Seelenruhe ausspannen. Was nicht heißt, dass ich nicht mal ins nahe München fahren und dort kulinarische Streifzüge unternehmen werde... ;)

Habt auf jeden Fall wundervolle Festtage voller Genussmomente, schöner Geschenke und vor allem viel Zeit mit den Liebsten!

Alles Liebe,

eure

Judith

