

Buchrezension: „Koch dich kringelig“ von Kenzie Swanhart & Zucchini spaghetti mit Avocadopesto



Diese Woche war viel zu kurz. Zurzeit dürften die Tage locker vier Stunden mehr haben, damit ich alles auf meinen To-Do-Listen abarbeiten könnte. Kennt ihr das? Und dann steht auch schon Weihnachten vor der Tür und es gibt noch so viel zu planen, organisieren und besorgen...

Trotzdem konnte ich endlich ein Rezept aus dem neuen Buch auszuprobieren, das ich euch vorstellen möchte. Wer Gemüse mag und mal Lust auf Neues hat oder Gemüsenudeln schon schätzen gelernt hat, der sollte sich dieses inspirierende Buch zulegen!

Ich selbst habe nur einen kleinen Spiralschneider, der aussieht wie ein großer Bleistiftspitzer. Damit kann man wunderbar Gurke, Zucchini, Karotte oder auch einen geraden Brokkolistiel spiralisieren, aber bei Süßkartoffel, Kürbis oder anderen Dingen muss ich da leider passen. Ich habe mir aber vorgenommen, alle Rezepte, die mir möglich sind, mal auszutesten und das erste waren diese Zucchini spaghetti mit Avocado-Pesto.

Eine Freundin rief an, als wir am Zubereiten waren und fragte, ob ich mit ihr essen gehen wolle. Spontan lud ich sie ein und sie verspeiste mit Naschkater und mir diese wunderbar leichten Nudeln mit der aromatischen, cremigen Soße. Wir waren alle begeistert! Und da diese Nudeln nicht so satt machen wie Pasta, hatten wir noch Platz für ein Stückchen Stollen zum Nachtisch. =)

Inhalte

Das Buch enthält eine bunte Vielfalt an Rezepten: Veganes, Rohkost, mit Fisch oder Fleisch. Die Ideen reichen von Frühstücksbrei mit Spiral-Äpfel über Aufläufe bis zu eingelegtem Gemüse und Süßspeisen. Zucchini spaghetti hatte ich ja schon öfter gemacht, aber dass man so viele Gerichte mit Spiralgemüse machen kann, war mir nicht klar. Sogar ein einfacher griechischer Salat lässt sich spiralisieren und er sieht dann so viel spannender aus! Zu Beginn werden verschiedene Modelle von Spiralschneidern mit ihren Vor- und Nachteilen vorgestellt.

Sympathisch finde ich, dass die Autorin Wert auf „Resteverwertung“ legt. In diesem Fall geht es ihr besonders um den Brokkolistiel, den viele als Abfall entsorgen. Achtet man beim Kauf auf einen geraden, ausreichend dicken Stiel, kann man auch diesen spiralisieren!

Ein großes Plus ist außerdem, dass zu den Gerichten Gemüse-Alternativen genannt werden. Hat man nicht alles da oder mag eine Sorte nicht, weiß man gleich, wie man es adäquat ersetzen kann.

Über jedem Gericht steht, in welche Kategorie dasselbe fällt:

Vegan, Vegetarisch, Paleo, Glutenfrei, MilCHFfrei, ... Für alle Ernährungstypen und Allergiker ist also gesorgt und die Rezepte sind so einfallsreich und vielfältig, dass jeder Gemüsefan etwas finden sollte, was ihm gefällt.



Kostprobe?

Da wären zum Beispiel vegane Kokos-Curry-Nudeln, ein farbenfroher asiatischer Salat mit Cashewkernen oder

Zucchini spaghetti mit Hackfleischbällchen.

Und natürlich die Zucchini spaghetti mit Avocado-Pesto! Das Rezept (leicht abgewandelt) folgt weiter unten.

Zweifel?

Wem sich der Sinn solcher Spiralgemüse-Rezepte noch nicht erschließt, den überzeugen vielleicht die prägnanten Punkte, die laut Kenzie Swanhart für diese Zubereitungsart sprechen:

♥ Nudeln sind Trägersubstanz der Soßen, die den eigentlichen Geschmack ausmachen. Gemüsenudeln können jegliche Soße genauso gut tragen und das mit weniger Gluten, Kalorien und geringerem Anstieg des Blutzuckerspiegels.

♥ Gemüse macht so noch viel mehr Spaß – auch Kindern, die man sogar in die Zubereitung mit einbeziehen kann.

♥ Das Kochen/Zubereiten einer Mahlzeit geht ungemein schnell und man probiert vielleicht mal etwas Neues aus, wenn man sich nach „spiralisiertem“ Gemüse umschaut.

♥ Man isst deutlich mehr Gemüse, wenn man „normale“ Beilagen durch Gemüsespiralen ersetzt und erreicht leichter die empfohlene Tagesmenge.



Klingt super, oder? Ich kann dieses Buch allen empfehlen, die vielfältige und ideenreiche Gemüserezepte lieben oder ihre Liebe dazu entdecken möchten. Spiralisieren mag ein Trend sein, aber ich finde, dieser Trend macht nicht nur großen Spaß, sondern birgt auch noch einige andere Vorteile (siehe oben), die sehr für ihn sprechen! =)

Wer jetzt Lust auf Gemüse mit Avocado-Pesto hat, der braucht...

... **für 2-4 Personen:**

4 Zucchini

2 Avocados

Saft einer kleinen Zitrone

1 große Handvoll Walnüsse

$\frac{1}{2}$ Tasse Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 Handvoll Cherrytomaten (alternativ getrocknete, eingeweichte Tomaten)

frisches Basilikum (alternativ glatte Petersilie)

Salz, Pfeffer, (Chili, wer mag)

Die Zucchini waschen und spiralisieren.

Avocado-Fleisch und alle anderen Zutaten in einen Mixbecher geben und so lange pürieren, bis ein cremiges, glattes Pesto entstanden ist. Abschmecken und zusammen servieren.
[nurkochen]



Wir hatten leider kein Basilikum da und auch keine guten, frischen Tomaten. Ich habe etwas glatte Petersilie genommen und getrocknete Tomaten in warmem Wasser eingeweicht und

mitpüriert. Beides passte sehr gut und war ein guter Ersatz. Dieses Gericht werden wir sicher noch öfter machen, zumal es rasend schnell geht. In maximal 10 Minuten steht es auf dem Tisch! =)

Habt einen genussvollen Tag!

Eure Judith

♥ ♥ VERLOSUNG ♥ ♥

Zum krönenden Abschluss habe ich noch **1 Exemplar zur Verlosung** für euch! **Bis Sonntag 18.12.2106 um 24:00 Uhr könnt ihr teilnehmen**, sofern ihr eine Postanschrift in Deutschland habt. Kommentiert einfach unter diesem Beitrag und verratet mir, was ihr am liebsten spiralisieren würdet oder welches Gericht ihr mit Gemüsespiralen kochen würdet. =)

Die Gewinner werden am Montag gezogen und per Mail benachrichtigt.

Ich freue mich auf eure Beiträge und drücke allen fest die Pfoten! ♥



Kenzie Swanhart: Koch dich kringelig! Lecker und gesund im Handumdrehen. 108 abwechslungsreiche Rezepte für den Spiralschneider.

208 Seiten, broschiert

ISBN: 9783864703966

books4success

19,99 Euro

Die Fotos der 1. Collage sowie das Titelbild wurden mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt. Bildrechte @books4success/KenzieSwanhart.

Vielen Dank dafür!

Buntes Quinoa mit 3 Gemüsen & Brokkolisöße (vegan)



Manch
mal ergeben sich leckere Rezepte fast von selbst. Vor einigen
Tagen habe ich mir meine Müslimischung gemacht und dafür Nüsse
im Ofen geröstet. Da fiel mein Blick auf eine halbe

Süßkartoffel, die noch herum lag und zwei rote Zwiebeln. Backofengemüse war die logische Folge, das schmeckt mit Dressing als Salat, pur einfach so oder mit einer Beilage als bunte Mahlzeit und ich mag es, wenn ich Ressourcen doppelt ausnutzen kann, in diesem Fall den heißen Ofen.

Das bunte Quinoa stach mir als nächstes ins Auge. So entstand neben meinem Müsli ganz nebenbei unser Mittagessen, indem ich alles verwertete, was gerade da war. Sehen die verschiedenen Farben nicht toll aus? Und das gebackene Gemüse war herrlich süß und passte super zum Quinoa, dem Spinat und der Brokkolisoße! Bei diesem Gericht könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und statt Quinoa auch Hirse, statt Süßkartoffel Kürbis nehmen, statt Spinat passt zum Beispiel Rucola oder ihr gebt gebratene Pilze drüber. Auch mit Gewürzen kann man hier wunderbar variieren, je nach dem, auf was man Lust hat. Naschkater und ich waren jedenfalls ganz begeistert von diesem bunten Gericht voller unterschiedlicher Texturen, Aromen und Farben! Ich hoffe, es wird euch inspirieren.



Für 2 Portionen:
150 g bunter Quinoa
450 ml Wasser

1 TL Kurkuma
2 TL Gemüsebrühpulver
1 kleine Süßkartoffel
2 rote Zwiebeln
1 kleiner Strunk Brokkoli
2-4 Handvoll (Baby)Spinat
Pfeffer, Salz
Olivenöl

Den Quinoa abwaschen und mit dem Wasser, Kurkuma und Gemüsebrühpulver in ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen. Süßkartoffel und Zwiebeln schälen, in Stücke und Spalten schneiden und im Ofen backen. Brokkoli waschen und klein schneiden. In einem kleinen Topf mit einem Schuss Wasser gar dünsten. [Wer einen Spiralschneider hat, kann den Strunk spiralisieren, ansonsten auch den klein schneiden.] Den Brokkoli [von den Spiralen abgesehen] mit einem Schuss Olivenöl, Pfeffer und Salz pürieren und noch einmal abschmecken.

Den Spinat waschen und eventuell klein zupfen. Etwa die Hälfte unter den fertigen Quinoa mischen. Quinoa auf Teller verteilen, den restlichen Spinat und das Backofengemüse darüber verteilen und Kleckse von der Soße drum herum träufeln. [Die Brokkolispiralen als Deko darüber legen.]
[nurkochen]



Wenn man mehr Süßkartoffeln und Ähnliches da hat, lohnt es sich immer, die mehrfache Menge Ofengemüse zu machen. Ich finde, das kann man für alles mögliche verwenden, in einem

Wrap, Sandwich, zum Salat, als Snack zwischendurch, ...
Solch eine Mahlzeit ist der perfekte Ausgleich zur weihnachtlichen Schlemmerei mit viel süßem Gebäck und reichhaltigen Herzhaftigkeiten, oder? =)

Habt eine genussvolle 1. Adventswoche und macht es euch gemütlich!

Eure Judith

Flammkuchen mit Rotkohl, Apfel und Bergkäse



Letztes Wochenende gab es hier kein neues Rezept, denn Naschkater und ich waren unterwegs: auf der Plaza Culinaria in

Freiburg, einer großen Genussmesse. Freitag Abend ging ich auf Kaperfahrt, denn ich half einem lieben Bekannten aus, dem [Lakritzpiraten](#). Machte das Spaß, mal wieder ein Genussmittel zu verkaufen und so viele nette Gespräche mit begeisterten Liebhabern der schwarzen Nascherei zu führen!

Samstag schlenderten Kater und ich dann gemeinsam über die Messe. Nachdem sie uns letztes Jahr sehr begeisterte, waren wir dieses Mal eher enttäuscht, denn nach unserem Eindruck gab es fast mehr zu trinken als zu essen und nicht mal die Foodtrucks waren wieder da. Ein anständiges Mittagessen mussten wir lange suchen. Am Ende wurde es ein Fischbrötchen und wir probierten uns munter an Ständen durch. Dafür haben wir aber diese Woche mal wieder was Feines gekocht bzw. gebacken.



Recht spontan gab es mal wieder Flammkuchen. Wir hatten noch ein Stück Rotkohl da und ich wollte diesen Rest endlich mal weghaben, bevor er uns austrocknete. Flammkuchen finde ich

hervorragend, um Reste zu verwerten, denn mit ein bisschen Kreativität kann man spannende neue Kombinationen kreieren. Der Kohl wird auf dem Flammkuchen teilweise sogar knusprig, wenn er dünn geschnitten ist. Das hat mich etwas überrascht, aber es war köstlich. Der fruchtige Apfel gibt Säure und der herzhaft Bergkäse passt perfekt zu dieser herbstlichen Variante.

Ich finde, solche Backofengerichte machen den kalten, dunklen Winter gleich ein bisschen erträglicher. Echtes Seelenfutter eben. =)

Für 2 Personen:

300 g Dinkelmehl

175 ml Wasser

4 EL Öl

Salz

100-130 g Rotkohl

1 großer Apfel

150 g Schmand

2 Knoblauchzehen

4 Ästchen frischer Thymian (Blättchen abgezupft)

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Gemahlener Kümmel

Salz

Bergkäse, frisch gerieben (Menge nach Belieben)

Aus den Teigzutaten einen Knetteig herstellen. Den Backofen auf 250°C Umluft vorheizen.

Den Rotkohl (am besten ein Viertel eines Kopfes verwenden) in ganz dünne Streifen schneiden. Den Apfel waschen und in dünne Spalten schneiden.

Den Schmand mit den Gewürzen und dem Thymian herzhaft abschmecken und den Knoblauch hinein pressen.

Den Teig in vier gleich große Stücke teilen und diese mit etwas Mehl zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen, mit Schmand bestreichen und mit Kohl und Apfel belegen. Den Käse nach Belieben darüber

reiben.

Ca. 10-15 Minuten backen, bis der Teig knusprig und der Käse goldbraun ist. Heiß servieren. [nurkochen]



Ich wünsche euch genussvolle und erholsame Wochenend-Tage!
Macht es euch schön.

Eure Judith

Selbstgemachte Ricotta und Wan Tan- Ravioli mit Ricotta & Gorgonzola



Schon länger wollte ich mal Ricotta selbst herstellen. Das Rezept dazu habe ich in meinem Buch „Home made Sommer“ von Yvette van Boven gefunden.

Dieses Wochenende hatte ich endlich die Gelegenheit und wollte bei Erfolg mit der Ricotta gleich noch eine Idee ausprobieren. Yvette macht nämlich aus Wan Tan-Teig Ravioli selbst und das fand ich super praktisch, da man so den Teig nicht auch noch machen muss. Homemade fast food- Ravioli, sozusagen. =)



Im

Rezept stand nur Ziegenmilch, aber da ich noch nie damit gearbeitet habe, war ich lieber vorsichtig und wollte ein Drittel Kuhmilch nehmen. Beim Kaufen griff ich dann noch

einmal daneben und nahm einmal Ziege und einmal Schaf mit. So konnte ich aber mal alle zwei Milchsorten kosten und fand, dass man das Schaf überhaupt nicht schmeckte – eine angenehme Alternative zur Kuh.

Die Ricotta gelang super, aber es war erstaunlich, wie wenig Masse die anderthalb Liter Milch ergaben. Der Rest ist Molke, woraus man ein tolles Sodabrot oder [Brötchen](#) backen kann – einfach statt Buttermilch die Molke verwenden.



Für ca. 250-290 g selbstgemachte Ricotta:

1,5 L (Ziegen) Milch

Saft einer Zitrone

1 TL Salz

In einem großen Topf die Milch mit dem Zitronensaft und dem Salz erwärmen, bis die Milch ausflockt. Weitere drei Minuten sanft köcheln lassen, sodass sich Molke (Flüssigkeit) und Käsebruch (die feste Milchmasse) voneinander trennen.

Durch ein mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegtes Sieb gießen und die Molke in eine darunter stehende Schüssel

abtropfen lassen. Die Ricotta möglichst gut ausdrücken und zum Kaltwerden noch kurz in den Kühlschrank stellen.

Für 4 Portionen:

250 g (Selbstgemachte) Ricotta

1 Ei

60 g Gorgonzola

2 EL Milch

Muskatnuss, frisch gerieben

Pfeffer, frisch gemahlen

(Salz)

1 Packung Wan Tan Teig

[Etwas Wasser + Pinsel]

2 EL Butter / Olivenöl

(Mohn zum Bestreuen)

Den Gorgonzola würfeln und mit der Milch in einem kleinen Topf bei milder Hitze schmelzen lassen.

Ricotta, Ei, Gorgonzola und die Gewürze vermischen und abschmecken. Normalerweise braucht man wenig bis gar kein zusätzliches Salz, da in Ricotta und Käse bereits welches enthalten ist.

Immer etwa drei Wan Tan- Blätter auslegen (Ich hatte rechteckige) und auf eine Seite mit Abstand zu den Rändern einen Teelöffel Füllung setzen. Die Ränder rundum mit Wasser bestreichen und die freie Hälfte über die Füllung klappen. An den Rändern gut fest drücken und darauf achten, dass keine Luft eingeschlossen wird.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und immer etwa 4-5 Ravioli (nicht mehr auf einmal!) gar ziehen lassen. Das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen.

Mit einer Schaumkelle heraus nehmen und entweder direkt mit etwas geschmolzener Butter oder Olivenöl beträufelt servieren oder später noch einmal in etwas Fett in einer Pfanne anbraten. Wer mag streut etwas Mohn darüber, das sieht hübsch aus und gibt noch ein besonderes Aroma.[nurkochen]



Bei der Füllung kann man natürlich je nach Geschmack variieren. Wer mag, gibt fein gehackte Walnüsse hinein, Parmesan oder etwas gegarten, ausgedrückten und fein gehackten Spinat statt Gorgonzola, ...hier kann man kreativ werden! =)
Wer gerne alles selbst machen möchte, kann natürlich auch mein [Ravioli-Rezept](#) nehmen und die Füllung austauschen.

Habt einen wunderbaren Sonntag und macht es euch schön und lecker! =)

Eure

Judith



Gesunde
Grünkohlchips

Knabberei:



Grünkohl

hat ja einen eher schwierigen Stand. Viele mögen ihn gar nicht und ich denke, viele kennen ihn nicht einmal, weil er zuhause nie gekocht wurde. Auch bei uns gab es dieses Gemüse früher nie. Vor ein paar Jahren wurde es allerdings ein kleiner Trend, der natürlich wieder von den USA herüberschappte, und zwar in Form von Chips. *Kale Chips*, wie sie „drüben“ heißen, sind eine wunderbare, gesunde und sehr kalorienarme Knabberei und sooo einfach herzustellen!

Ich erfuhr von einer Freundin von diesem tollen Snack und als ich es das erste Mal ausprobierte, saß ich danach vor dem offenen Backofen, bestaunte die unglaublich knusprigen Blattstücke und konnte nicht mehr aufhören, direkt aus dem Backofen eine riesige Menge davon zu verdrücken.



Seitd
em mache ich sie immer mal wieder gerne, wenn ich frischen
Grünkohl auf dem Markt finde. Am Wochenende sah der Kohl so
gut aus, dass ich eine große Portion mitnahm und zwei Bleche

davon trocknete. Ich finde, für dieses Rezept sollte man mindestens zwei Bleche machen, denn ein bisschen Aufwand ist die Herstellung schon und zudem sind die Chips so schnell weg, dass man lieber sehr großzügig nach oben kalkulieren sollte. =)

Man braucht:

Mind. 1 kg frischer Grünkohl

2-3 EL gutes Olivenöl (es geht auch Rapsöl oder Avocadoöl)

Feines Meersalz

(Backpapier)

Den Grünkohl gut waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Das Blattgrün in etwa gleichgroße Stücke in der Größe von circa einer halben Handfläche teilen.

Die Blätter auf 2-3 mit Backpapier belegte Bleche häufen. Über jeden Haufen einen dünnen Strahl Öl verteilen und mit den Händen in die Blätter massieren, sodass alle mit einem Hauch von Öl überzogen sind. Etwas Salz über die Blätter streuen und ebenfalls einmassieren. [Wir machen das immer zu zweit, dann kann einer sich die Hände ölig machen und einer gießen/streuen und die Bleche gleich in den Ofen schieben.]

Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Den Grünkohl gleichmäßig auf den Blechen verteilen, so dass er möglichst wenig übereinander liegt. Im Ofen 30-45 Minuten trocknen lassen, bis die Blätter ganz knusprig und knackig sind.[nurkochen]



In einer luftdichten Keksdose halten die Chips sich – theoretisch – eine ganze Weile. Praktisch sind sie ganz schnell alle. =)

Bei diesen Chips habe ich dann auch keine Schuldgefühle, wenn ich abends eine große Schale davon futtere und mit etwas zum Knabbern macht ein Filmabend an dunklen Herbsttagen doch einfach doppelt Spaß, oder? =)

Kennt ihr Grünkohl? Habt ihr schon Chips daraus gemacht oder davon gehört? Oder was kocht ihr mit diesem Gemüse?



Habt genussvolle Novembertage!
Eure Judith