

Selbstgemachte Gnocchi mit Harissa-Mandel-Butter & Spargel



Diese Woche gab es mein saisonales Lieblingsgemüse: Grünen Spargel. Die weißen Stangen machen mich gar nicht so an, aber die grünen gehen fast immer! Da kommt offenbar die Italienerin in mir durch. Ich bin ja eh überzeugt, in einem früheren Leben mal Stiefelbewohnerin gewesen zu sein. Jedes Mal, wenn ich über die Alpen komme, geht mir das Herz auf und ich will gar nicht mehr zurück nach Deutschland.

Netterweise konnte mir eine Freundin am Wochenende frisches Gemüse von unserer [Lieblingsfarm](#) mitbringen, denn ich konnte leider nicht selbst hinfahren. Zum Glück haben wir ein so tolles Netzwerk, dass sich oft jemand findet, der einen versorgt, auch wenn man es leider nicht schafft.

Da vor einigen Wochen auch ein neues Buch Einzug in die Sammlung hielt – das stelle ich euch kommende Woche vor – kam die Inspiration aus Italien. Giuseppe Federici kocht mit seiner Nonna klassische italienische Gerichte, aber alle vegan. Die Gnocchi lachten mich an, vor allem, weil wir noch einige dicke, alte Kartoffeln hatten, die mal weg mussten. Im Buch waren sie nicht glutenfrei, aber da ich noch Mehlmix da hatte, habe ich sie ohne Gluten zubereitet.



Im Rezept heißt es, am besten backt man die Kartoffeln im Ofen, damit sie nicht viel Feuchtigkeit aufnehmen, aber ich

habe sie gedämpft. Die Schale war schon teilweise grün, deshalb habe ich die (sehr dicken) Kartoffeln großzügig geschält und so gegart. Wenn man sie gut ausdampfen lässt, warm durchpresst und erneut ausdampfen lässt, funktioniert das super!

Beim Harissa habe ich keins aus der Tube, sondern aus dem Glas. Das macht einen Unterschied in Konsistenz und auch Intensität, finde ich. Deshalb habe ich mal angegeben, welches ich benutze. Nehmt ihr ein anderes, reudziert vielleicht erst mal die Menge, vor allem, wenn ihr nicht so gerne sehr pikant esst wie ich. :)

Für 2–4 Portionen:

650 g geschälte Kartoffeln
100 g glutenfreie Mehlmischung
20 g Maismehl
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Pfeffer, Muskat
1 TL Salz
2 EL Pflanzendrink/Milch1 Bund grüner Spargel
60 g (vegane) Butter
3–5 TL Harissapaste (z.B. von Erhardt (Demeter))
30 g gemahlene Mandeln
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln dämpfen, ausdampfen lassen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse ausbreiten und ausdampfen lassen. Dann das Mehl dazuwiegen, würzen und abschmecken und dann mit dem Pflanzendrink verkneten. Etwa 1 Minute kneten, bis der Teig gut vermischt ist und zusammenhält, aber auch nicht viel länger.

Den Teig vierteln, dann nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche Stränge rollen und diese in daumenbreite Gnocchi schneiden.

In einem großen Topf Salzwasser erhitzen und die Gnocchi darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen lassen!). Wenn sie oben schwimmen, können sie fast schon wieder raus, die Garzeit dauert nicht lange.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in eine leicht geölte weite Form (oder ein Blech) geben, damit sie nicht aneinander kleben.

Sobald alle Gnocchi gegart sind, den Spargel putzen (holzige Enden entfernen und evtl. das unterste Drittel schälen), schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Pfanne geben. Den Boden der Pfanne gerade so mit Wasser bedecken, dann den Deckel auflegen und den Spargel dünsten. Sobald er fast bissfest ist, den Deckel abnehmen und den Spargel noch etwas braten. Dazu einen Schuss Olivenöl zufügen.

Dann die Butter, das Harissa sowie die gemahlenden Mandeln zufügen, verrühren und etwa die Hälfte der Gnocchi hineingeben und darin erhitzen. Dabei schwenken oder rühren, sodass sie von der Sauce überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Gnocchi kühlen und am nächsten Tag zubereiten, oder die Menge an Spargel und Saucenzutaten verdoppeln und für 4–6 Personen kochen.



Die Gnocchi waren wunderbar zart, überhaupt nicht zäh, wie gekaufte es oft sind, und ich war überrascht, wie schnell und

einfach sie dann doch zubereitet waren!

Vielleicht hat ihr ja jetzt auch Lust, mal eigene Gnocchi zu machen. Vor allem wenn alte Kartoffeln wegmüssen, ist das eine tolle Resteverwertung.

Viel Spaß beim Kochen und Vernaschen!

Lasst es euch gut gehen,

eure Judith



Herzhafter Erdbeer-Salat mit Knoblauch & Basilikum



Diese Woche gibt es noch mal Salat. Und zwar ebenfalls mit Obst. Erdbeeren mit Knoblauch – eine abgefahrene Idee, oder?! Dieses Rezept stammt von „meinem“ [Farmer „Billy“](#) (er nennt mich „meine Foodbloggerin“), bei dem ich gerne mein Frischfutter einkaufe, weil er allerbeste Qualität hat und sich dort mittlerweile samstags so viele Leute treffen, die ich kenne. Oft gibt es Musik, ein Bäcker verwöhnt uns mit leckeren Waffeln, köstlichen Schokocroissants (man merkt die Nähe zu Frankreich) und ein Italiener mit genialem Käse und Cappuccino. Da bleibt man schnell mal einige Stündchen hängen...

Billy, eigentlich heißt er Jürgen, versorgt uns nicht nur mit guter Laune und tollen Produkten, viele aus eigenem Anbau, sondern auch gerne mal mit Rezepten. Vor allem mich. Neulich gab es die ersten Erdbeeren von seinen Feldern, und beim Bezahlen kam er mir mit dem Rezept. Ich dachte erst: „Wow, wilde Kombi!“, aber war sofort neugierig.



Ich bekam noch Basilikum und gutes, mildes Olivenöl von einem sizilianischen Produzenten in die Hand gedrückt.

Nach Ostern fand ich dann die Zeit, diese Idee auszuprobieren. In den Genuss des Test-Essens kamen diesmal die Naschkatzen-Eltern. Wir waren begeistert: diese Kombination passte erstaunlich gut und der Salat war fruchtig-herzhaft und schmeckte wunderbar zu etwas Baguette oder Ciabatta, mit dem man dann noch das gute Öl auftunken konnte.

Für 2–4 Personen:

(als kleine Vorspeise oder Beilage)

12 mittlere bis große Erdbeeren

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 EL Condimento bianco (oder Balsamico)

frisches Basilikum

Salz, Pfeffer

Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Früchte der Länge nach vierteln (kleinere halbieren).

Die Knoblauchzehen in hauchfeine Scheiben schneiden und in einem kleinen Topf in etwas Olivenöl sanft erwärmen, bis sie nicht mehr roh sind und zu duften beginnen.

Den Condimento dazugeben, mit etwas Salz und (deutlich mehr) Pfeffer würzen und die Sauce über die Erdbeeren geben. Alles vermengen, abschmecken, noch etwas Olivenöl darübergerben und dann nach Geschmack Basilikumblätter darüberzupfen.



Ich hoffe, ihr findet dieses Rezept genauso spannend wie ich und probiert es aus!

Die etwas weniger Experimentierfreudigen können sich auch am [Spargel-Erdbeer-Salat mit Orangendressing \(und Burrata\)](#) versuchen, der letztes Jahr, ebenfalls auf Billys Anregung hin, entstand.

Viel Freude beim Ausprobieren und Vernaschen!

Ich wünsch euch eine genussvolle Frühlings-/Erdbeer-/Rhabarber-/Spargelzeit!

Eure Judith

* *Werbung in Form von Nennung/Verlinkung/Darstellung von Produkten auf Fotos* *

[Herzhafter Papaya-Salat mit Chili & Erdnuss](#)



Ihr Lieben, hoffentlich hattet ihr entspannte Ostertage und eine schöne Zeit mit euren Liebsten! Ich war vor Ostern mit einer Freundin in Berlin und brauchte danach einige Tage, um wieder anzukommen. Dazu kamen Arbeit und Termine.

Über Ostern war ich dann bei Freunden und der Familie zu Gast und hatte endlich mal wieder Zeit, ein paar Naschereien für euch auszuprobieren.

Als wir in der Hauptstadt waren, fiel uns auf, dass es dort wahnsinnig viele asiatische und vor allem vietnamesische Restaurants gibt. Das erinnerte mich stark an New York, wo es gefühlt in jeder Straße mindestens einen Starbucks gibt. Wir machten uns in Berlin einen Spaß daraus, die Vietnamesen zu zählen: „Schau mal, ein Vietnamese! Ewig keinen mehr gesehen!“

Da wir die vietnamesische Küche beide lieben, war uns das aber gerade recht. Wir haben mehrmals asiatisch gegessen – und zwar sehr lecker – und einmal bestellte ich nach langem mal wieder einen Papaya-Salat. Der hatte ordentlich Pepp, sprich er war ganz schön pikant, aber ich mag das ja.



Wieder zuhause im Südwesten war ich zum Einkaufen auf Billys Farm. Lustigerweise machen viele in meinem Bekanntenkreis

gerade Entgiftungs- bzw. Darmkuren, wie ich ja neulich auch erst. Dabei sind, wie ich (etwas zu spät) erfuhr, Papayas und Papaya-Samen sehr passend, denn sie wirken offenbar gut gegen Parasiten. Offenbar war die Nachfrage dementsprechend, denn Billy hatte eine ganze Palette Papayas bestellt, wie er mir erzählte.

Reife Papaya schmeckt super gut – man bekommt nur selten wirklich gute in unseren Breitengraden, finde ich. Bei Billy ist das anders! So eine reife, feine Papaya habe ich lange nicht gegessen.

Normalerweise macht man Salat ja aus eher unreifen bzw. halb-reifen Früchten. Meine war perfekt reif, aber das machte gar nix, denn der Salat schmeckte fantastisch, und vermutlich deutlich aromatischer als mit unreifer Papaya!

Ihr könnt aber beides mal ausprobieren, je nachdem, was für ein Exemplar ihr bekommt. Unreife Früchte lassen sich dann besser in hauchfeine Streifen/Julienne schneiden. Das wäre bei meiner weichen, reifen Frucht nicht mehr gegangen.

Der Salat ist relativ einfach und schnell gemacht. Theoretisch könnt ihr ihn auch mit Mango machen. Und wenn ihr mehr Substanz möchtet, gebt ihr noch gegarte Glasnudeln dazu.

Da ich rohen Knoblauch zu streng finde, habe ich ihn sanft im Öl erwärmt, damit er nicht mehr roh ist. Außerdem verbinden sich so die Aromen der Sauce gut.

Die Kerne könnt ihr aufheben und trocknen. Eine Freundin

erzählte mir, dass sie die trockenen Kerne in eine Mühle füllt und wie Pfeffer verwendet – denn sie haben tatsächlich eine deutliche Pfeffernote. Ihr könnt auch direkt ein paar über den Salat geben.

Für 2–4 Portionen:

550 g Papaya, geschält und entkernt

Sauce:

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehen

1 gelbe lange Chilischote

2 EL Apfelessig

$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce

2 EL Ume Su

Pfeffer

Servieren:

einige Papaya-Kerne

1 Handvoll geröstete gesalzene Erdnüsse, gehackt
etwas Koriander, zum Garnieren (nach Belieben)

Die Papaya in möglichst dünne Scheiben und dann in Streifen schneiden. Das Öl in einen kleinen Topf geben, den Knoblauch hinein pressen und beides leicht erwärmen, bis der Knoblauch nicht mehr roh ist und duftet. Dann alle anderen Zutaten für die Sauce unterrühren und abschmecken. Die Papaya mit der Sauce vermengen, kurz ziehen lassen und dann mit Erdnüssen und Koriander garnieren.



Vielleicht habt ihr jetzt auch (mal wieder) Lust auf einen fruchtig-exotischen Salat? Dann wünsche ich euch viel Spaß

beim Nachmachen und Genießen!

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith

**Glutenfreie Pasta mit Barba
di frate (Mönchsbart) & Feto**



Letztes Wochenende war ich wieder [auf der Farm](#) und habe frisches Gemüse gekauft. Billy hat immer mal tolle neue Produkte da, ich lerne immer wieder was Neues. Neulich konnte ich ja endlich mal Cedri kosten und zu einer wunderbaren Würz-Zutat verarbeiten.

2022 hatte ich das erste mal Mönchsbart kennengelernt und schon [zwei Mal damit gekocht](#).

Das Gemüse aus Italien hat einen leichten Salzgeschmack und eignet sich hervorragend für herzhaftere, schnelle Pastagerichte. Ich habe diese Woche eine Abwandlung [meiner Pasta von 2023](#) gekocht und noch durch meine Salz-Cedri ergänzt, die ein wunderbar frisches Aroma beisteuern.

Da ich noch immer glutenfrei esse, gab es italienische Reismudeln, denen man kaum anmerkt, dass sie keine „normalen“ Weizennudeln sind. Für etwas Protein habe ich Feto (fermentierten Tofu) klein gewürfelt und zum Schluss kurz miterhitzt. Der lässt sich natürlich auch weglassen oder durch Feta oder Parmesan ersetzen.

Eine Prise frische Chili gibt dem Gericht pikanten Pepp. Die gelben Schoten sahen unschuldig aus, hatten es aber ganz schön in sich. Billy-Chili eben.

Zum Dünsten nehme ich nur so viel Olivenöl wie nötig, dafür gebe ich am Schluss noch mal einen Schuss über das angerichtete Essen, so bleiben alle Inhaltsstoffe erhalten und man kommt in den Genuss des vollen Aromas.



Für 2 Personen:

(glutenfreie) Pasta, ca. 100–150 g/Person
1 Bündel Mönchsbar

Olivenöl

3 Knoblauchzehen, gehackt

5 getrocknete Tomaten, fein gehackt

2 Scheiben Salz-Cedri, fein gehackt

1 gelbe Chilischote, in feine Ringe geschnitten

Feto, Feta oder Käse zum Bestreuen (nach Belieben)

Salz, Pfeffer

Die Pasta in reichlich gesalzenem Wasser kochen.

In der Zwischenzeit den gewaschenen Mönchsbart klein schneiden, eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Den Knoblauch, die Tomaten und die Cedri zufügen und zum Schluss nach Belieben den Feto erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta abgießen und entweder ganz italienisch mit dem Gemüse vermischen und servieren, oder portionsweise auf Teller geben und mit Gemüse, Chili und weiterem Olivenöl toppen.



Wenn ihr keinen Mönchsbart findet, könnt ihr dieses Gericht natürlich auch mit Spinat oder Mangold machen. Auch mit

Endiviensalat funktioniert es sicher gut, den kann man auch als herzhaftes Gemüse dünsten!

Lasst es euch schmecken und habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

(Werbung durch Nennung und Verlinkung, unbezahlt und von Herzen)

Asiatischer Touch: Kartoffel-Karotten-Curry-Suppe



Zurzeit koche ich wieder mehr, denn irgendwas muss ich bei meiner Darmkur ja essen und bei den ganzen Einschränkungen ist es wirklich schwierig, essen zu gehen. Auch bei Foodsharing mache ich gerade größtenteils Pause, denn sonst hole ich im Schnitt alle 10 Tage gekochtes Essen – das kann ich zurzeit vergessen. Entweder nicht vegan oder nicht glutenfrei.

Also experimentiere ich mit Datteln (glutenfreie Brownies oder Ketchup), probiere neue Sachen aus (Quinoa-Pfannkuchen von Instagram, die ich mit genialen Rahm-Champis gefüllt habe – rein vegan!) und koche schnelle Gerichte mit viel Gemüse ([Ofengemüse](#), [Kokos-Curry](#), ...).

Da ich nicht ständig das gleiche essen möchte, auch wenn ich es liebe, alles verwenden zu können, das gerade da ist, habe

ich letzte Woche eine schnelle Gemüsesuppe gemacht und einfach Currypaste und Kokosmilch (statt Sahne) hineinpüriert. Die war in 30 Minuten fertig und Naschkater war so begeistert, dass ich sie diese Woche gleich nochmal kochen sollte.

Ihr könnt beim Gemüse natürlich munter austauschen und rumprobieren. Andere Mengenverhältnisse beim Gemüse, etwas Brokkoli statt Pastinake, oder auch Süßkartoffeln oder Rüben – da passt sicher ganz viel. Farblich kann sie je nachdem natürlich varrieren, aber schmecken wird sie sicherlich!



Für 4–6 Portionen:

1,5 l Gemüsebrühe (2 gestr. EL Pulver)
1 geh. TL Kurkuma

800 g Kartoffeln
100 g Pastinake oder Petersilienwurzel
250–300 g Karotte
1 geh. EL Currypaste (Panang)
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
Sojasauce

Nach Belieben:

Pfeffer, glatte Petersilie, Kresse/Sprossen, Sesam

In einem großen Topf die Gemüsebrühe mit Kurkuma zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit das Gemüse schälen und grob klein schneiden. In der Gemüsebrühe garen, bis es gerade weich ist.

Dann Currypaste und Kokosmilch zufügen und alles pürieren, bis die Suppe cremig ist. Mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Zum Servieren nach Belieben mit gehackter Petersilie (wer mag kann auch Koriander nehmen), Kresse/Sprossen oder geröstetem Sesam bestreuen.

Wer hat, reicht Limettenspalten dazu, für den Frische-Kick.

Je nachdem, wie scharf eure Paste ist, wird die Suppe ein kleines bisschen pikant. Falls ihr das nicht so mögt, deshalb lieber erst etwas weniger Paste hineinpürieren und probieren. Alternativ gebt ihr noch ein mildes Currypulver dazu und reduziert die Paste ein wenig.

Wer Brot mag, kann indisches Naan oder auch Pappadums dazu machen, dann hat man noch etwas Knuspriges zur Suppe.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Eure Judith