

Vegetarisch gefüllte Zwiebeln, Ofentomaten mit Olivenpaste & Reis. Was fürs Auge, denn es isst mit.



Vor einigen Wochen hatte ich in irgendeiner Kochsendung im Fernsehen gefüllte Zwiebeln gesehen. Bisher habe ich eigentlich nur Auberginen gefüllt, aber Zwiebeln fand ich spannend, denn ich mag sie gebacken sehr gerne. Sie haben dann so eine tolle Süße.

Als wir mal wieder ratlos vor unserem Kühlschrank standen und uns fragten, was wir heute kochen sollen, kamen mir die Zwiebeln in den Sinn. Wir verbrauchen liebend gerne Reste und da wir Hüttenkäse und Gemüse in Form von Zucchini da hatten, lag es nahe, damit die Zwiebeln zu füllen.

Es ist allerdings gar nicht so einfach, große Zwiebeln zu finden, die sich gut dafür eignen. Nachdem ich den Markt durchkämmte hatte, nahm ich die größten, die ich finden konnte. Sie waren nicht perfekt, aber es ging auch damit. Die nette

Frau am Stand schenkte mir noch ein Sträußchen Majoran dazu, der großartig dazu passt, wie wir beim Futtern feststellten. Klassisch werden Zwiebeln sicher mit Hackfleisch gefüllt und auch das stelle ich mir sehr lecker vor. Oder gehäutete Bratwürste, die schon wunderbar herzhaft gewürzt sind. Aber wir essen so gerne vegetarisch und bei diesem Gericht hat uns rein gar nichts gefehlt.

„Schmeckt wie im Restaurant“ murmelte mein Naschkater zwischen zwei Gabeln und machte sich mit Inbrunst weiter über den hübsch angerichteten Teller her.



Ich finde, das Auge isst sowieso immer mit und ein paar einfache Zutaten kommen noch mal ganz anders rüber, wenn sie liebevoll und ästhetisch angeordnet und ein wenig dekoriert werden. Warum ins Restaurant gehen, wenn man das so leicht für sich selbst machen kann?

Eine Prise frische Kräuter über den Teller streuen, ein Schlenker Balsamico ums Gericht herum, ein paar geröstete Kerne über dem Salat. Man kann sein Essen so leicht aufpeppen. Und mal ehrlich: schmeckt es dann nicht gleich doppelt so gut, wenn man vor dem Essen den Teller als kleines optisches Kunstwerk würdigen kann?

Hier jedenfalls unsere Kreation der Woche:

Für 2 Portionen:

4 möglichst große Zwiebeln oder 2 Riesenzwiebeln

100 g Hüttenkäse

1 kleiner Zucchini

frischer Majoran, fein gehackt

Salz, Pfeffer

(1 Zehe gepresster Knoblauch)

weitere Kräuter nach Belieben

4 große Tomaten

Paste aus schwarzen Oliven, alternativ eine Handvoll schwarze Oliven, im Mörser zerstampft oder ganz fein gehackt

Pfeffer

Zwiebelreste, Rotwein, Salz, Pfeffer, Majoran, Zitronenschale

1 Tasse Reis (Basmati oder Langkorn)

frischer Majoran als Deko

Die Zwiebeln am unteren Ende vom Wurzelstrunk befreien (aber nur ganz wenig abschneiden) und schälen. Oben einen kleinen „Deckel“ abschneiden und dann mit einem Löffel das Innenleben der Zwiebel heraus holen. Dabei Acht geben, dass man nicht zu tief gräbt, denn dann geht die unterste Schicht heraus und es entsteht unten ein Loch, durch das die Füllung fallen kann. Die Zwiebel“reste“ nicht wegwerfen! Man kann eine tolle Sauce oder Creme daraus machen!

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Ofenform leicht fetten und die Zwiebeln hinein setzen.

Es empfiehlt sich, die Zwiebeln schon mal im heißen Ofen vorzugaren, da sie länger brauchen, als ich gedacht hätte und die Füllung selbst ist ja vegetarisch und muss nicht „durch“ werden wie Fleischfüllung.

Dann die Zucchini waschen, abtrocknen und grob raspeln. Die Raspeln mit dem Hüttenkäse und den Gewürzen und Kräutern vermengen. Der Fantasie sind hier aber keine Grenzen gesetzt! Man kann zum Beispiel noch ganz fein geschnittene Frühlingszwiebeln dazu geben oder auch noch etwas ganz

anderes.

Die Tomaten ebenfalls waschen, trocknen und ein Stück abschneiden, am besten am Ende mit dem Grün. Wer mag, entfernt ein wenig von den Kernen oder schneidet sie oben an der Schnittstelle leicht kreuzweise ein. Die Olivenpaste auf die Schnittstelle streichen.

Die Zwiebeln nun mit der Käse-Gemüse-Mischung füllen. Optional kann man noch etwas geriebenen Käse darüber geben, damit sie oben drauf goldbraun und knusprig werden.

Dann zusammen mit den Tomaten in den Ofen geben und 30-45 Minuten backen, je nach Größe der Zwiebeln und ob sie vorgegart wurden oder nicht.

Die Zwiebelreste fein hacken und in einer Pfanne mit einem Schuss Öl andünsten, bis sie langsam karamellisieren. Salz und Pfeffer dazu geben, sowie die Zitronenschale und noch etwas frischen Majoran. Mit Rotwein angießen und langsam reduzieren lassen, bis es sirupartig aussieht. Noch etwas Wein angießen und alles pürieren. Noch einmal abschmecken und ein wenig bei kleiner Hitze reduzieren lassen, bis es die gewünschte Konsistenz besitzt. Wir hatten eher ein Mus, man kann die Sauce natürlich auch flüssiger machen.

In der letzten Viertelstunde den Reis kochen. Eine Tasse Reis und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Einmal aufkochen und dann die Hitze ganz klein schalten und den Reis gar ziehen lassen.

Wer mag kann ihn mit Gewürzen oder zum Beispiel etwas Zitronenschale verfeinern. Ich gebe meist eine großzügige Prise Salz dazu.

Wenn alles fertig ist, den Reis mit einer kleinen Schüssel oder einem Servierring portionieren und die Zwiebeln und Tomaten daneben anrichten. Mit Klecksen der Zwiebelreduktion dekorieren. Alles mit frischem gehacktem Majoran bestreuen.[nurkochen]



Ich hoffe, dieses Gericht macht euch Lust zum Nachkochen! Gefülltes Gemüse ist nicht nur lecker, sondern macht auch was her und eigentlich ist es kein großer Aufwand. Habt ihr schon mal Gemüse gefüllt und wenn ja, welches und womit? Über Anregungen würde ich mich freuen! =) Habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith



Goldene Bratkartoffeln mit Birnen-Lauch-Gemüse und Speck



Kennt

ihr das, wenn ihr abends spazieren geht und dabei ein wenig in die Leben anderer Leute eintaucht? Ich liebe es, durch langsam dunkler werdende Straßen zu schlendern und schöne Gärten zu bewundern. Dabei stelle ich mir vor, wie die Leute sie am Tag wohl nutzen, freue mich über schöne Blumen und beneide die Besitzer ein wenig um Gemüsebeete oder Obstbäume, mit denen sie sich so wunderbar selbst mit frischen Genüssen versorgen können.

Wenn es dunkler wird, kann man so gut durch die Fenster in die erleuchteten Wohnungen schauen. Wie sind die Leute eingerichtet? Hier hängt eine tolle Lampe an der Decke. Da wird viel gelesen, die Wände sind voller Bücherregale. Aus dem nächsten Haus erklingt Musik. Und von dort drüben riecht es ganz wunderbar herzhafte – ein schönes Abendessen wird gekocht. Bratkartoffeln und irgendetwas Gemüsiges... Mhmmm. Oft fühle ich mich bei solchen Spaziergängen nicht nur zu Einrichtung und Farbgebung der Wohnung inspiriert, sondern auch zu Gerichten, die ich mir erschnuppert zu haben und die ich lange nicht mehr gemacht habe.

So ging es mir mit diesen Bratkartoffeln. Eine einfache und geniale Resteverwertung, wenn mal etwas übrig bleibt. Und sie passen toll zu ebenso einfachen Gemüsegerichten oder auch nur einem würzigen Kräuterquark.

Ich verwende ja selten Speck oder überhaupt Fleisch in meiner Küche. Aber für dieses Gericht hatte ich mal wieder Lust auf mageren Speck, denn er gibt ja eine tolle Würze.

Nun ist ja auch wieder Birnenzeit und somit passt dieses unkomplizierte Gericht wunderbar zu schon etwas kühleren Abenden, an denen man den Herbst nahen fühlt.

2 Portionen:

1 Stange Lauch
1 kleines Päckchen mageren Speck, fein gewürfelt
1-2 Birnen
50 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, (Salz)
Etwas geriebenen Parmesan

Kalte Pellkartoffeln
Butterschmalz oder neutrales Bratöl, zum Beispiel Raps
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Eine Pfanne heiß werden lassen. Die Speckwürfel darin knusprig braten lassen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Dann das Fett hinein geben, schmelzen lassen und die Kartoffelscheiben gleichmäßig verteilen, so dass sie sich möglichst wenig überschneiden. Langsam bei mittlerer Hitze braten lassen, bis sie goldbraun und knusprig sind, einmal wenden.

In dieser Zeit den Lauch waschen, in grobe Stücke schneiden und in einem flachen Topf mit etwas Gemüsebrühe dünsten. Die Birne waschen, vierteln und das Gehäuse entfernen. Die Viertel noch einmal dritteln, so dass Spalten entstehen. Dann gleich

zum Lauch geben und mitdünsten. Ist das Gemüse weich, aber noch leicht knackig, den Speck dazu geben und den Herd abdrehen. Wer mag, gibt noch einen Schuss Sahne oder Sojasahne dazu. Ansonsten mit Pfeffer und (vorsichtig!) mit Salz abschmecken.

Die Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten und in die Mitte das Gemüse geben.

Mit etwas Parmesan bestreuen und schmecken lassen.
=)[nurkochen]



Genie

ßt die Sommertage, die lauen Abende und die saisonalen Zutaten für herzhaft Seelenschmeichler!

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Feines **Resteessen:**
Pizzateilchen & ein (veganer)

Streifzug durch Freiburg



Letzt es Wochenende hatte ich Besuch von einer lieben Freundin aus Heidelberg und habe mit ihr die Stadt durchstöbert. Sie ist Veganerin, also haben wir unsere Naschkatzennasen nach veganen Oasen ausgestreckt.



Ein

paar Impressionen von Freiburg, Frühjahr 2015

Auf dem Freiburger Münstermarkt verkauft der [Lakritz-Pirat](#) schwarzes Naschwerk in allen Formen und Varianten. Leider

nicht vegan, denn es war Bienenwachs dran. Das war also eher was für mich beziehungsweise für meinen Naschkater, für den ich nach einer Kostprobe eine Tüte Lakritzfudge kaufte. Das kannte ich bisher nicht und ich war hellauf begeistert! Ob es bis zu Katers Rückkehr aus Bella Italia überlebt, weiß ich nicht...

Im [Café Huber](#) gab es reichlich Auswahl an veganen Kuchen und Quiches, gefüllten Taschen, Bratlingen und feinen Frühstücken, so dass uns die Entscheidung schwer fiel. Wir aßen samstags Kuchen zu Mittag und sonntags kamen wir zum Frühstück wieder und verputzten herzhafte Frittata (Naschkatze) und vegane Quiche (Irene) mit genialem Artischockensalat dazu.



Da wir am Abend ihrer Ankunft Pizza gemacht hatten und ich noch Reste übrig hatte, gab es gestern ein improvisiertes Resteessen, denn ich muss meinen Kühlschrank leeren. In Kürze gibt es für uns eine neue Küche und die alte kommt diese Woche zu ihren neuen Besitzern.

Ich nahm also, was da war: Pizzabrötchen, die ich aus dem restlichen Teig gebacken hatte, Toastbrot, restliche Tomatensoße, Artischocken aus der Dose, Zucchinieste.

Ich denke nicht, dass es dafür ein Rezept braucht. Dieses Reste- Gericht kann und kennt sicher jeder. Aber manchmal muss man sich an solch einfache Dinge mal wieder erinnern. Für

alle, die so was lange nicht mehr gemacht haben, hier also meine Reste-Idee der Woche. =)

Nehmt, was ihr da habt, um **Brot- oder Toastscheiben oder halbe Brötchen** zu belegen.

Eine **Pizzasoße** ist schnell gemacht aus einer **Dose Tomatenstücken**, die man mit **Knoblauch, Salz, Pfeffer** und **Kräutern** schnell püriert. Das Gleiche geht zurzeit natürlich toll mit einer handvoll **frischer Tomaten** und vielleicht etwas **Tomatenmark**. Wenn gar nichts im Haus ist, geht auch nur Tomatenmark. Dann braucht man einiges, das man mit Wasser zu einer Paste verrührt und natürlich würzt.

Als **Belag** geht alles an Gemüse, Peperoni, Oliven, jeglicher Käse, der vorhanden ist. Möglichst klein geschnitten, damit es drauf passt und halbwegs gar wird.

Käse raspeln oder in Stückchen darauf legen. 15-25 Minuten in den Ofen, bei 180-200°C.[nurkochen]



Man

kann sich natürlich auch aus Resten den Klassiker machen: Hawaii! Das muss ja nicht immer auf Toast sein, sondern Schinken, Käse und Ananas passen ja auch super auf Baguette, Brötchen oder eine Scheibe Brot.

Seid kreativ und egal was dabei entsteht: habt eine genussreiche Mahlzeit!

Mein vegetarischer Sommerliebling: Bohnen-Curry-Gemüse nach Biolek und Witzigmann



Wenn man auf Familienbesuch in der Heimat ist, muss man ja seine Leibspeisen bekommen.

Da ich gerne esse, habe ich davon viele. Eine davon, die ganz weit oben auf der Liste steht, ist dieses Currygemüse mit grünen Bohnen, die ich über alles liebe.

Mein Naschkater kam zum ersten Mal in den Genuss dieses leckeren Essens und meine Ma verriet ihm natürlich als Erstes, dass es aus ihrem Lieblingskochbuch von „Bioland und Witzigmann“ stamme. Ich glaube, sie geht zu oft im Bioland-Hofladen einkaufen... Gemeint hat sie natürlich das Kochbuch von

Biolek und Witzigmann „Alternativen zu Fisch und Fleisch“, in dem wirklich ganz köstliche Rezepte drin sind! Wir lieben sehr den Sauerkrautauflauf, den grünen [Couscous- Salat](#) mit Gurke, Chili und Orangensaft und natürlich diese grünen Bohnen.

Es war letzte Woche jedoch nicht nur für uns eine Zeit der Festmähler.

Mein Naschkater lernte bei diesem Heimatbesuch auch die kleine Landschildkröte Maxl richtig kennen. Beim letzten Besuch war er nur kurz aufgetaucht – es war nicht ihre Temperatur gewesen. Jetzt im Sommer ist er sehr aktiv und rennt den ganzen Tag durch den Garten. Ja, er rennt! Schildkröten können wirklich ganz schön schnell sein, wenn sie mal aufgewärmt sind! Da muss man echt aufpassen, wenn man im Garten ist. Eben war er nirgends, plötzlich sitzt er neben oder hinter einem und man könnte glatt auf ihn drauf treten.

Zurzeit ist ja auch Pflaumensaison und der kleine Baum meiner Eltern trägt einige Früchte (von denen wahrscheinlich jede ein Bohrloch hat...).

Fast jeden Tag fällt eine runter und Maxl ist im Paradies! Er hat sich bei der ersten Pflaume schon gemerkt, dass dieser Baum was Gutes bringt und seine ersten Schritte führen ihn momentan jeden Morgen zu diesem Fleckchen, wo er akribisch alles nach seinem Pflaumen- Frühstück absucht. Wenn er fündig wird, gibt es kein Halten mehr und die Pflaume ist in purer Gier innerhalb weniger Minuten verschlungen. Dann liegt da nur noch der Kern als sauberlich abgenagter Zeuge des Gelages.

Wir gönnen es ihm, denn der Anblick, wie er sein Obst verschlingt, ist einfach zu schön. Und für einen Kuchen hätten die Pflaumen am Baum wohl eh nicht gereicht...



Hier also *unser* Essen =)

Für 4 Personen:

- 300 g Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 400 g Tomaten
- 400 g breite Bohnen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 2-3 TL Currypulver
- 1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 100 ml Wasser
- 1 Becher Sahne (200 g)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Sauerrahm
- 2 EL frischer Dill, gehackt (1/2 Bund)

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. (Wer mag, schält sie noch.)

Die Bohnen putzen und in gleichmäßige, etwas grobe Stücke schneiden.

3EL Öl und 1 EL Butter erhitzen, die Zwiebeln und den

Knoblauch darin glasig andünsten. Bohnen zugeben, mit Currypulver bestäuben und alles verrühren. Agavendicksaft oder Ahornsirup zugeben und mit dem Wasser ablöschen. Kurz einkochen lassen, dann die Tomaten zugeben und alles zugedeckt etwa 20 Minuten weich kochen, dabei ab und zu umrühren.

Am Schluss die Sahne angießen, noch mal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Sauerrahm und dem Dill verfeinern.

Dazu passen am besten Pell- oder Salzkartoffeln, aber auch Hirse oder Reis.[nurkochen]



Ich

hoffe, ihr verbringt diesen Sommer auch alle ein paar schöne Tage im (Heimat)Urlaub und habt eine sehr genussvolle Zeit mit lieben Menschen und Tieren! ;)

Eure Judith

Blumenkohlcurry mit

Kokosmilch und (Rum)Rosinen (vegan)



Diese s Gericht zählt definitiv zu den „Einfach-aber-gut“- Rezepten. Es geht super schnell, braucht nicht viele Zutaten und schmeckt ganz köstlich. Wir hatten es letzte Woche schon, aber da meine Beilage so daneben ging, wie das Curry gelang, musste ich das Ganze erst verschmerzen.

Mir passierte nämlich was ganz Dummes. Es war schlicht und ergreifend nicht meine Woche. Von meinem [GABU mit den veganen Windbeuteln](#) habe ich euch ja schon berichtet und das blieb eben leider nicht die einzige Küchenkatastrophe.

Ich hatte im Fernsehen Jamie Oliver gesehen. Er bereitete im Rahmen eines 15- oder 30- Minuten- Menüs Kokosbrötchen im Dämpfkorb zu. (Das Rezept konnte ich bei sixx irgendwie nicht finden, dafür aber [hier.](#)) Eine einfache wie geniale Idee, fanden wir. Wenige Zutaten, schnelle Zubereitung, sicher toller und außergewöhnlicher Geschmack. Und perfekt zu einem einfachen Gemüsecurry.

Der Teig war rasend schnell gerührt und die Brötchen geformt und im Dämpfkorb. Es war meine Premiere mit dem Ding, denn er gehört meinem Naschkater und ist erst seit kurzem auch Teil

meines Haushaltes.

Nach der angegebenen Zeit hob ich den Deckel an und schaute irritiert auf leicht glasig wirkende Brötchen, die überhaupt nicht so fluffig- locker aussahen wie bei Jamie. Ich brauchte eine Kostprobe und viele Minuten Rekapitulation, bis mir siedendheiß einfiel: Backpulver vergessen!! Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie ich mich geärgert habe! Das mir! Einer Backfee und Naschkatze, die jede Woche mehrmals den Schneebesen schwingt!

Naschkater tröstete mich (zum zweiten Mal in dieser Woche) und futterte brav fast alle Brötchen auf, mit der Versicherung, sie schmeckten trotzdem sehr lecker, sonst würde er sie nicht essen.

Nun ja, nächstes Mal mache ich wieder Reis. Aber das Curry ist gut geworden, also teile ich es nun doch noch mit euch. =)

Für 2 Portionen:

1 kleinerer Blumenkohl

3-4 TL Curry (gerne auch verschiedene Gewürzmischungen)

$\frac{1}{2}$ Dose Kokosmilch

$\frac{1}{2}$ L Brühe

1 kleine frische rote Chili, nicht zu scharf

1 Spritzer Zitronensaft oder Essig

Salz

2 EL Rumrosinen (oder normale)

Den Kohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Kokosmilch öffnen, davor aber nicht schütteln! Das Kokosfett, das sich abgesetzt hat, in den Topf geben und erhitzen. Die Gewürze darin kurz dünsten und dann den Kohl dazu geben. Mit der Kokosmilch und der Brühe aufgießen und die Rosinen dazu geben.

Zugedeckt köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist, aber nicht zu weich. Die Chili in feine Streifen oder Ringe schneiden und zum Curry geben. Mit Salz und Säure abschmecken.[nurkochen]

Dazu passt (Basmati)Reis, den man auch mit der halben Dose Kokosmilch plus Wasser kochen kann, das gibt ihm ein feines Aroma.

Ihr seht also, auch Küchen- „Profis“ kann mal etwas schief gehen. Aber man kann ja aus allem lernen und so etwas passiert einem dann so schnell schon mal nicht mehr. =)

Ich wünsche euch viel Erfolg bei euren Koch- und Backprojekten und genussvolle Momente mit den Ergebnissen!

Eure Judith