

Mit Frühlingszwiebel, Tomate und Harissa gefüllte Aubergine mit Kartoffelecken



Am

Wochenende hatte ich den größten GABU (Größter Anzunehmender Back- Unfall) seit langem. Ein totaler Fehlschlag. Und dabei fand ich das Projekt so spannend.

Ich hatte mir das Backbuch der [Veganista](#) gekauft und darin vegane Windbeutel entdeckt! Brandteig ohne Ei, das geht doch wirklich nicht, dachte ich mir. Das muss ich einfach ausprobieren. Ich besorgte mir also die Zutaten für das vegane „Eiweiß“: Tapiokastärke und Guarkernmehl. Penibel wog ich alles ab und rührte und rührte und rührte. Es tat sich – nichts. Meine frustriert- ungläubigen Laute riefen Naschkater auf den Plan, um mir mentalen Beistand zu leisten. Schließlich bemerkten wir zu meinem großen Entsetzen, dass ich kein Guarkernmehl sondern Pfeilwurzelsstärke erwischt hatte! Sah alles so gleich aus und die Dosen standen leider im wilden Chaos im Regal. Ich konnte es nicht fassen und war ziemlich sauer auf mich selbst. (Wirklich preiswert kann man solche Sachen ja leider nicht nennen.)

Naschkater beruhigte mich und verschwand kurz im Markt nebenan, um mir das richtige Produkt zu kaufen. (Der Süße! Was täte ich ohne ihn!)

In der Zeit kratzte ich meine Naschkatzen- Back- Würde wieder zusammen und machte mich an Versuch Nummer 2. Das „Eiweiß“ dickte an und wurde cremig wie auf dem Foto. Es schien also zu klappen. Auch der Teig wurde gut, roch genau wie nicht-veganer Brandteig und fühlte sich auch fast so an. Ich spritzte wunderhübsche Windbeutel aufs Blech, gab sie in den Ofen und wartete vorfreudig, während es langsam nach Brandteig duftete. Nach langen 50 Minuten Backzeit huschte ich in die Küche, bückte mich und strahlte durchs Ofenfenster, in Erwartung luftig- goldbrauner Beutelchen. Ihr hättet mein Gesicht sehen müssen. Da lagen Beutel – goldbraun zwar – aber flach wie Flundern! Das waren keine Windbeutel, das waren Sturmschäden! Null Volumen, null Luftigkeit. Keine Chance, irgendeine Art von Füllung hineinzuzwängen. Ich war tieftraurig und unsagbar enttäuscht.

Ich habe heute also leider kein Foto (der Windbeutel) für euch.



Statt dessen gibt es ein schönes herzhaftes Gericht aus dem Ofen! =)
Von dem wunderbaren arabischen Supermarkt habe ich euch ja schon erzählt und da ich diese Woche noch mal in der Gegend war, bin ich dort gleich zum zweiten Mal einkaufen gegangen.

Die Vielfalt an Auberginen hatte mich so begeistert, dass ich endlich mal wieder Gemüse füllen wollte und da schien mir eine große runde Aubergine perfekt. Wir essen zurzeit so gerne [Kartoffelecken aus dem Ofen](#) und wenn man eh das Gemüse überbackt, kann man auch noch ein Blech Beilagen hineinschieben. (Wir haben sie diesmal ohne Rosmarin und Knoblauch, dafür mit etwas Kümmel gemacht.)

Wenn man so einen tollen Supermarkt oder ein arabisches Geschäft hat, kann man aber auch ein luftig- fluffiges Fladenbrot mit Sesam kaufen, das passt hervorragend dazu und ist immer ein großer Genuss, finde ich. In der Auberginenfüllung ist außerdem Harissa, eine arabische Paste aus Chilis und Gewürzen, da liegt eine arabische Beilage ja nahe.

Für 2 Portionen:

- 1 große Aubergine, rund oder „normal“
- 1-2 möglichst große Fleischtomate(n) oder ein großes
Ochsenherz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1-2 EL Öl
- 2 TL Harissa
- 1 EL Semmelbrösel
- etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Mozzarella oder 50 g Käse, z.B. Gouda oder Emmentaler,
gerieben

Die Aubergine halbieren und das Innere auskratzen, so dass ein gleichmäßiger Rand stehen bleibt. Alles mit etwas Zitronensaft abreiben, damit es nicht braun wird.

Das Fleisch würfeln und in der heißen Pfanne mit dem Öl anbraten. Die Tomaten waschen und relativ klein würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.

Wenn die Auberginenstücke goldbraun sind, den Knoblauch in die Pfanne pressen und die Frühlingszwiebeln und Tomaten dazu

geben. Den Herd ausschalten und alles bei Restwärme noch kurz dünsten lassen. Mit Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung mit den Semmelbröseln verrühren und in die Hälften füllen. Bei 180-200°C eine halbe Stunde backen. Dann herausnehmen, den Käse darüber streuen und noch einmal 10-15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Aubergine gar ist.

Mit Kartoffelecken oder Fladenbrot servieren.

Wer mag verrührt noch etwas Joghurt mit einem Schuss Zitronensaft, etwas fein gehackter frischer Minze und einer Prise Kreuzkümmel oder Pfeffer und reicht das als Dipp dazu.[nurkochen]



Morge

n will ich noch mal einen Kühlschrankkuchen backen und hoffe, der gelingt genauso gut wie der letzte. Dann habe ich bald auch wieder ein süßes Rezept für euch. =)

Habt ihr denn schon vegane Windbeutel gebacken und bessere Erfahrungen gemacht als ich? Was könnte bei mir schief gelaufen sein? Für Ideen und Tipps bin ich euch dankbar!

Ich wünsche euch eine genussvolle Sommerwoche!

Eure Judith ♥

Wraps aus selbstgemachten Tortillas mit Auberginenmus (vegan) und gegrilltem Halloumi



Eine

Sendung, die wir sehr gerne sehen, ist „[Einfach und köstlich](#)“ mit Björn Freitag im WDR. Ich finde, Björn bringt den Zuschauern auf sympathische Art bodenständige Gerichte bei und steckt dabei mit seiner Begeisterung für hochwertige Grundzutaten, Farben und Gerüche einfach an. Neulich hat er selbst Tortillas gemacht und sie als Wraps gefüllt.

Da wir noch Aubergine da hatten, die ich sowieso zu einem Mus verarbeiten wollte und ich diese Tortillas unbedingt ausprobieren wollte, gab es gestern bei uns Wraps.

Zu dem Auberginenmus hat mich eine Kollegin inspiriert, deren Blog ich diese Woche kennen gelernt habe. Ihre Schwiegermutter hat mit meiner Mutter zusammen studiert und so habe ich von

„[Erst mal was essen, dann sehen wir weiter](#)“ erfahren. Auf Marias Blog findet man leckere und einfache Gerichte, die zum Nachkochen einladen.

Den Teig habe ich leicht abgeändert, Dinkel statt Weizen genommen und eine Prise Kreuzkümmel dazu getan.

Die Füllung kann man sich eh machen, wie man es am liebsten mag. Toll eignen sich auch Guacamole, Hummus oder einfach Tomatenketchup; Grillgemüse oder diverse Rohkost; gegrillter Tofu oder Falafel für Veganer, gegrillte Hähnchenstreifen für Sekundärvegetarier (hahaha) und und und... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Hier

das Rezept für die

Tortillas:

200 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen

50 g Weißmehl

1 TL Salz

2 Messerspitzen gemahlener Kreuzkümmel

125 ml Wasser

4 EL Öl (am besten Raps)

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und mit der Hand noch eine Weile kneten. Falls nötig, ein wenig mit

Mehl bestäuben, falls es klebt.

Dann den Teig in 4-6 Portionen teilen und jede relativ rund ausrollen. (Ich habe einen Tortenring in der Größe der Pfanne benutzt, um die ausgerollten Teigfladen rund auszustechen.)

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl die Tortillas auf beiden Seiten ausbacken. Dann auf einen Teller legen und mit Folie oder einem ganz leicht feuchten Tuch abdecken (!), damit sie nicht trocken werden.

Eventuell die Tortillas noch einmal kurz in der Pfanne warm machen vor dem Füllen. Es geht aber auch kalt.

Auberginenmus :

1 Aubergine

1-2 TL Tahin/ Sesammus

Salz, Pfeffer

2 TL Harissa (arabische Gewürzpaste)

1 Knoblauchzehe

etwas Zitronensaft oder Essig

Die Aubergine waschen, grob würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit ganz wenig Öl anbraten. Wenn sie stark brät, einen Schuss Wasser dazu geben, das Harissa einrühren und den Deckel aufsetzen, damit sie gar dünsten kann. Zum Schluss den Deckel wieder abnehmen, den gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer unterrühren und die Flüssigkeit restlos verdampfen lassen, so dass es noch einmal kurz brät.

Die Aubergine mit dem Tahin und der Säure pürieren und eventuell noch einmal abschmecken.[nurkochen]



Ich

hoffe, ihr habt Lust bekommen, Tortillas auch einmal selbst zu machen. Es geht erstaunlich schnell und einfach und man weiß dann auch sicher, dass man keine E-Nummer-Zutaten mitisst, wie sie in Fertigprodukten ja doch meistens drin sind.

Traut euch und versucht es! Es lohnt sich.

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Kalte Küche für heiße Tage:
Weißkrautsalat mit Karotten,
Cashewkernen, Chili, Ingwer
und Sesam



So muss sich die Wüste anfühlen. Vielleicht trockener, aber mit Sicherheit nicht weniger heiß. Die Reichstagskuppel hatte angeblich 60 Grad erreicht. Bei Festivals kippten die Leute aus den Sandalen. Gleise verformten sich und gaben der Bahn eine perfekte Entschuldigung für alle verspäteten Züge. Bei einer Hitzezeit wie in der letzten Woche bleibt nur: so wenig wie möglich bewegen, denn jede Regung ist zuviel. Wenn es irgendwie geht, den ganzen Tag im Wasser verbringen oder zumindest die Füße in ein kühles Nass hängen. Und trinken, ohne Ende trinken. So viel Wasser kann man gar nicht in sich hineinkippen wie es mir gefühlt aus allen Poren drang. Der Gedanke an Essen liegt da etwas ferner als sonst, bei solch einer Hitze habe ich meist wenig Appetit. Wenn sich dann aber doch mal der Hunger meldet, greife ich doppelt so gerne zu Gemüse und Salat und habe mich sehr über die inspirierenden Salatkreationen in der aktuellen „[Sweet Paul](#)“ gefreut!



Da

gibt es einen leckeren Rotkohlsalat, der die Basis war für unseren Weißkrautsalat mit Chili, Ingwer, Cashews und Sesam. Er hält sich gekühlt ein paar Tage und kann in dieser Zeit schön durchziehen. Eine perfekte Mahlzeit an heißen Tagen, die nach einer kurzen Verschnaufpause ja schon wieder da sind. Gut, dass ich endlich dazu komme, euch dieses Rezept zu bloggen! =)

Für 4-6 Personen:

- 1 Weißkohl (oder Rotkohl)
- 3 Karotten
- 100 g Cashewkerne
- 1 großer Stil frische Minze
- 1 große rote Chilischote
- 4 EL Sojasauce
- 2 Limetten (Saft)
- 2 EL Süße (Zucker/ Agavendicksaft/...)
- 1-2 EL Sesamsaat (schwarz, weiß oder gemischt)
- (Avocados)

Den Kohl waschen, halbieren, den Strunk heraus schneiden und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Karotten schälen und grob raspeln.

Die Cashewkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Nach den

Nüssen habe ich ganz kurz den Sesam in die Pfanne gegeben, damit er auch kurz anröstet.

Die Minze waschen und trocken schütteln. Die angezupften Blätter fein hacken. Die Chilischote waschen und in feine Scheiben schneiden oder hacken.

Minze, Chili, Sojasauce, Limettensaft und Zucker zu einem Dressing verrühren.

Mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen und mindestens 20 Minuten durch ziehen lassen.

Zum Schluss die Cashewkerne und den Sesam darüber streuen oder untermischen.[nurkochen]



Wer

mag, schneidet Avocados in Spalten und serviert sie dazu.

(Wir hatten noch ein paar übrig gebliebene Backofenkartoffel-Spalten bzw. [Backofenpommes](#), die kalt ganz wunderbar dazu geschmeckt haben.)



Ich glaube, ich setze jetzt mal den nächsten Eistee an (mir spukt ein Roiboos-Eistee im Kopf herum), der letzte wurde nämlich gestern geleert. Wir hatten Besuch von einer lieben Freundin, die mittlerweile mit ihrem Freund in Basel lebt und vor dem großen Stadtspaziergang musste ja aufgetankt werden. =)

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Ein Kurztrip nach Arabien und
Pasta Beluganese: Veganes
Linsenragout mit Minzjoghurt



Gestern waren Naschkater und Naschkatze in einem arabischen Supermarkt in der Stadt. Gesehen hatten wir ihn schon öfter, doch er sah von außen wie ein kleines arabisches Obst- und Gemüsegeschäft aus, wie es sie in jeder Stadt gibt. Von einem Freund erfuhren wir, dass es ein riesiger Markt ist und so nutzen wir den Umstand, dass wir ein benachbartes Küchengeschäft besuchen wollten, um dort hinein zu schnuppern. Und beim Betreten tat sich eine ganze Welt auf! Es war wie eine Reise in fremde Länder – vor der eigenen Haustür. Da lagen traumhaft schöne Früchte neben vielfältigstem Gemüse! Auberginen in vier oder fünf verschiedenen Formen und Farben, Okraschoten, Datteln im Überfluss. Da gab es eingemachtes Gemüse, von dem ich noch nie gehört hatte, wie beispielsweise runde Paprikas mit Weißkrautfüllung. Alle erdenklichen Arten von Fladenbrot, Sesamkringeln und arabischen Süßigkeiten lagen da und ein Stück weiter ließen Berge von den größten Oliven, die ich je gesehen habe, meine Augen groß werden. Weiter hinten entdeckten wir auch asiatische Regale. Gewürzpasten, Gewürzmischungen, Gewürzsaucen. Reis in Kilosäcken, zart duftend nach Jasmin. Riesige Packungen von Linsen aller Art.

Mein Naschkater liebt Linsen. Nein, er ist geradezu vernarrt in rote Linsen. „*Schau mal, ein 2-Kilo-Sack rote Linsen!*“ strahlte er und hielt sie hoch. Ich nickte höflich und

bestaunte Kanister mit kretischem Olivenöl. „Oh, das ist bisher die größte Packung! 5 Kilo rote Linsen!“ begeisterte er sich hinter mir. Ich verdrehte seufzend die Augen. „Wie kannst du nur so versessen sein auf dieses Zeug!?“

Unter all diesen Mengen und Sorten an Hülsenfrüchten waren jedoch auch Belugalinsen und die inspirierten uns dann, heute zum wiederholten Mal dieses Linsenragout zu kochen.

Ich mag ja nicht alle Linsen(gerichte) gerne, aber von diesem hier aus dem GU Vegetarian Basics bin ich restlos begeistert! Ihr könnt es auch in meiner [Lasagne- Kreation](#) finden, für die ich es verwendet habe.

Hier kommt es aber noch mal für sich alleine, denn ich finde das Ragout auf Pasta mit dem Minzdip es ist es wert, geteilt und empfohlen zu werden. =)



Linse

nragout (4 Portionen):

1 Bund Frühlingszwiebeln

300 g Tomaten

(alternativ geht auch eine Dose stückige Tomaten)

1 EL Öl

200 g Belugalinsen

$\frac{1}{2}$ L Gemüsebrühe

2 TL Harissa (scharfe rote Gewürzpaste)

2 TL Honig/ Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

500 g kurze Nudeln (z.B. Eliche oder Spirelli)

Die Frühlingszwiebeln waschen, welke Spitzen abschneiden und alles in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Öl im Topf heiß werden lassen, die Zwiebeln kurz andünsten, dann die Linsen unterrühren. Wenn sie rundherum glänzen, die Brühe angießen, die Tomaten hinzufügen und mit Harissa und Süße würzen. Den Deckel auflegen und die Linsen bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt hervorragend ein Minzjoghurt, den man oben drüber gibt. Die säuerliche Frische passt perfekt zur würzigen Soße und rundet das Ganze zu einem unvergleichlich guten vegetarischen Wohlfühlessen ab.

(Veganer können den Joghurt durch Soyade ersetzen. Dann würde ich für die Säure etwas mehr Zitronensaft nehmen.)

Minz- Joghurt:

150 g Joghurt
2 Knoblauchzehen
1 Hand voll frische Minze
etwas frisch gemahlener Pfeffer
2 Spritzer Zitronensaft

Die Minze waschen und fein hacken. Den Knoblauch pressen. Alle Zutaten miteinander vermischen und etwas durchziehen lassen.

Ein bisschen grüner Salat als Vorspeise oder Beilage passt auch wunderbar zum Ragout.

Und noch ein **Tipp**: Wer keine frische Minze bekommt, kann auch einen Teebeutel oder losen Minztee nehmen. Das funktioniert auch sehr gut. ;)[nurkochen]



Mein

Naschkater hat vorhin beim Mittagessen genüsslich ganze zwei Portionen verdrückt. Er hatte aber auch kein Frühstück. Auch ich bin ziemlich satt – und sehr befriedigt.

Ich hoffe, ihr werdet genauso eine Freude an diesem Gericht haben, es schmeckt wirklich wunderbar!

Habt eine genussvolle Zeit, ihr Lieben,
eure Judith

Heimaturlaub in der Pfalz und Nudeln mit Sauerkrautrahm (von Tim Mälzer)



Diese Woche habe ich das erste Mal seit meinem Umzug meine Pfälzer Heimat besucht. Kennt ihr dieses Gefühl, an einem Ort oder Fleckchen Erde einfach angekommen zu sein? Ich fühle mich ja in meiner neuen Stadt sehr zu Hause und finde, Heimat ist vor allem Herzenssache und mit Menschen verbunden, nicht mit Orten. Natürlich sind in der Pfalz meine Familie und viele Freunde und Bekannte, sie wird also allein deswegen für immer meine Heimat bleiben. Aber auch mit der Region fühle ich mich unglaublich verbunden und ich finde sie sooo schööön. Wann immer ich dort bin und über die Rheinebene in Richtung Haardt und Pfälzer Wald blicke, geht mir einfach das Herz auf.



Umso

mehr habe ich also meine Woche dort genossen, denn im Sommer ist es natürlich am allerschönsten. Da blüht der Garten meiner Eltern, die Rosen duften, man kann im Hof essen, Schildkröte Maxl ist voller Energie im Garten unterwegs und grast oder besser „kleet“ auf der Wiese (Klee ist neben Salat und Löwenzahn sein Lieblingsessen) und man kommt sich vor, wie in einem kleinen friedlichen Paradies.



Ich war mal wieder im nahen Akazienwald laufen, am kleinen Bach entlang und über Wiesen, wo bunte Bienenkästen fleißig mit Honig gefüllt werden. Ich war mit meiner Ma abends spazieren, zu meiner Lieblingsbrücke mit Blick Richtung Hügel, wo eine Weide mit Pferden und Ziegen am Wegrand liegt. An einer Stelle stehen prächtige Kirschbäume und ich pflückte uns ein paar und hatte Glück, denn keine hatte einen Wurm. Auf den Feldern wachsen Kohl, Getreide, Bohnen und Kartoffeln und oft riecht es meilenweit nach dem Gemüse, das an diesem Tag geerntet wird und man bekommt Appetit auf etwas Herzhaftes oder Inspiration für eine kommende Mahlzeit.



Natür

lich darf beim Heimatbesuch gutes Essen nicht fehlen und in der Pfalz genieße ich dann immer gerne ein ordentliches Sauerkrautgericht. Neulich hatte mein Pa im Fernsehen Tim Mälzer gesehen und sich das Rezept für Pasta mit Sauerkrautrahm ausgedruckt, weil ihm schon beim Zuschauen das Wasser im Mund zusammen lief. Eher selten, dass wir Fleisch essen, aber Speck gibt es bei uns zuhause nie. Außer diese Woche, da hatten wir extra welchen besorgt und dieses Rezept nachgekocht.

Es ist ein einfaches, bodenständiges Gericht mit wenigen Zutaten, aber dafür sehr herzhaft und würzig. Uns hat es ganz wunderbar geschmeckt.

Zutaten (für 3-4 Portionen):

100 g (durchwachsener) Speck (in Scheiben)

2 Zwiebeln

500 g Sauerkraut

250 g kurze Nudeln

Salz und Pfeffer

4 EL Olivenöl

1 EL Butter

1/2 EL Zucker

100 ml Brühe

200 ml Sahne

1 Bund glatte Petersilie

1 TL Kümmelsaat

Speck in Streifen schneiden, Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Sauerkraut sehr gut ausdrücken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen den Speck mit zwei Esslöffeln Olivenöl in einer Pfanne hellbraun braten, Zwiebel hinzugeben und zwei Minuten mit braten. Alles aus der Pfanne nehmen.

Zwei Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben und das Sauerkraut anbraten. Butter und Zucker untermischen und bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Brühe und Sahne hinzu gießen und aufkochen. Zwiebel-Speck-Mischung zufügen.

Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Soße mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, Petersilie untermischen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Soße mischen.[nurkochen]



Mittl

erweile hat mich der Alltag wieder und der Sommer ist seit dem Wochenende ja auch wieder zurückgekehrt. Also auf nach draußen, die Sonne genießen!

Habt einen genussvollen Sonntag!

Eure Judith