

France meats „Bioland“: Galettes mit Käse, Ei, Gemüse und Sprossen



Da

erste Mal habe ich Galettes, Crêpes aus Buchweizenmehl, in der Bretagne gegessen und da ich Crêpes schon immer liebte, bin ich der herzhaften Variante der Normandie und Bretagne sofort verfallen. Vielleicht liegt es zum Teil daran, dass ich mit diesem Gericht die Reise assoziiere, die ich als eine der schönsten meines Lebens in Erinnerung habe.

Meine Freundin aus Paris, die ich seit dem Austausch in der 8. Klasse kenne, hatte mich damals eingeladen, nach meinem Abitur mit ihr und ihrer Mutter in die Bretagne zu reisen. Ihre Großeltern wohnen dort in einer kleinen Ansammlung von Höfen, die man nicht Dorf nennen mag, und die sich im Nirgendwo der bretonischen Halbinsel befindet. Dort waren wir drei herrlich faule Wochen lang, umgeben von sommerlichen Feldern und einem riesigen Gemüsegarten samt Hühnern, Hasen und einem Boulefeld. Die Tage verliefen oft in dekadenter Monotonie: wir streichelten Minouche, die struppige Katze, spielten Boules, lasen stapelweise Bücher.

Und dann war da das Essen: Grandmère tischte auf, was der Garten hergab und bereitete bodenständig- bäuerliche und einfach unbeschreiblich gute Dinge zu. Es wurde zweimal am Tag gekocht und die Franzosen lassen sich ja nicht lumpen, nur Salat und ein paar Kartoffeln mit Quark ist das dann nicht. Stets gab es mehrere Gänge, die immer abgerundet wurden mit Käse, Baguette und Obst oder Kompott, sofern man nicht nach einem Hauptgang schon passen musste. Ich nahm jede Woche ein Kilo zu. Aber es waren mit die glücklichsten und friedlichsten Wochen, an die ich mich erinnern kann.

Es ist also kein Wunder, dass Galettes für mich mit ganz besonders nostalgischen Gefühlen verbunden sind. Und da ich sie lange nicht zubereitet habe, wurde es langsam mal wieder Zeit. Meine Crêpepfanne funktionierte in meiner letzten Küche leider nicht (sie war nicht induktionstauglich), aber nach dem Umzug vor 2 Monaten kann sie wieder zum Einsatz kommen.

Die klassische Galette isst man in Frankreich mit Ei, Käse und Schinken (und viel Butter darf auch nicht fehlen), das ist dann die *galette complète*. Da wir meistens eh keine Wurst im Haus haben und vegetarisch leben und man das klassische ja bereits kennt, gab es bei uns eine gesündere, vegetarische Variante. Meine Freundin, die sich gerne ein wenig lustig macht über uns Deutsche und unsere Liebe zu allem, was „bio“ ist, nennt unser Land oft „Bioland“. Diese Kreation einer Galette sei mit einem Augenzwinkern ihr gewidmet. =)



Für

10-15 Galettes:

330 g Buchweizenmehl (ich habe es selbst gemahlen)
 10 g Salz
 500 ml kaltes Wasser
 1 Ei

Füllung:

Hartkäse (z.B. Emmentaler), gerieben (*pro Galette eine Hand voll*)
 Eier (*1 pro Galette*)
 1 Zucchini
 ein paar Champignons
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 Sprossen- Mix
(am besten selbst gezogen; ich hatte Linsen, Erbsen, Bockshornklee und Rettich)
 Pfeffer aus der Mühle, (Salz)

Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben. Das Wasser unter Rühren langsam zugeben, bis alles vermischt ist. Dann das Ei unterrühren.

Den Teig 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Crêpepfanne oder eine normale, beschichtete Pfanne mit waagrechtem Boden erhitzen.

Etwas Teig in die Mitte gießen und ihn mit einem Teigverteiler kreisförmig nach außen hin verteilen, bis ein dünner Crêpe entsteht. Vielleicht muss man ein wenig probieren, bis man die optimale Menge hat und beim Verteilen gilt: Übung macht den Meister.

Sobald der Teig fest und leicht gebräunt ist, einmal mit einem Spatel außen herum fahren, die Galette lösen und wenden. Auf der anderen Seite nur ganz kurz backen lassen, dann heraus nehmen. Die Galette sollte nicht knusprig werden, denn sie kommt zum Füllen noch einmal in die Pfanne!

Weitere Galettes backen, bis der Teig alle ist.

Den Käse reiben, das Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Pilze und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und kurz in die noch heiße Pfanne legen, bis sie heiß und nicht mehr ganz roh sind. Dann soviele Spiegeleier braten, wie es Esser gibt oder Galettes geben soll. Sie müssen nicht ganz durch sein, das Gelb kann noch flüssig sein.

Dann eine Galette in die heiße Pfanne legen, geriebenen Käse in der Mitte verteilen (dabei einen Rand frei lassen!) und mit Pfeffer würzen. Das Spiegelei in die Mitte setzen und Gemüsescheiben drum herum verteilen. Frühlingszwiebeln und Sprossen darüber streuen und an vier Seiten die Ränder der Galette etwas einklappen, so dass man aber noch das Eigelb sieht.[nurkochen]



Dazu passt wunderbar ein grüner Salat, zum Beispiel Romana, den ich zurzeit gerne mit Karottenstreifen (Sparschäler) und Sprossen bereichere; ins Dressing gebe ich neben Essig und Öl einen Teelöffel scharfen Senf. Auch ein paar übrig gebliebene Champignonscheiben passen toll dazu.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen auf einen kleinen kulinarischen Trip nach Frankreich!

Habt eine genussvolle Zeit und bon appétit!

Votre Judith

Pimp my pasta: Orecchiette
AOP plus Broccoli, Sardellen,
Kapern und getrocknete
Tomaten (vegan möglich)



Im

Mai waren meine Eltern in Italien: fast 3 Wochen Rundfahrt entlang der Adria bis zum Absatz und wieder hinauf an der Westküste via Amalfi, Pompeji und Florenz.

Es war eine Premiere: zum ersten Mal in ihrem Leben konnten sie außerhalb der Ferienzeiten in Urlaub fahren, denn meine Ma war Lehrerin und ist nun im wohlverdienten Ruhestand.

Ich war natürlich glühend neidisch. Wochenlang italienische Sonne, leckeres Essen, kulinarische Entdeckungen und – das Meer. Um es mit Joseph von Eichendorffs Gedicht „Sehnsucht“ auszudrücken: „Das Herz mir im Leibe entbrennte, Da hab ich mir heimlich gedacht: Ach, wer da mitreisen könnte, In der prächtigen Sommernacht!“ Denn wer möchte da nicht mitreisen?

Aber immerhin habe ich ein paar essbare Mitbringsel bekommen. Das war zum einen ein wunderbarer Käse- Erdbeerkuchen aus Florenz, der letzten Station, ein feiner Honig und handgemachte Orecchiette aus dem Süden.

Die habe ich nun endlich mal getestet, denn ich will euch unser momentanes Lieblings- Pastagericht verraten (plus einem wertvollen Fleck-weg-Tipp aus Italien) und das muss natürlich mit besonderen Nudeln geschootet werden. =)



Normalerweise isst man Orecchiette, die kleinen Ohrennudeln, ja mit einer dickeren, reichhaltigeren Sauce, die dann so richtig schön in die Ohrmuscheln schwappt.

Aber auch eine aufgemotzte AOP- Sauce (= Aglio- Olio- Peperoncino = Knoblauch- Öl- Peperoni) schmeckt hervorragend mit Orecchiette!

Zu diesem Gericht passen gut Spaghetti, aber auch Spirelli hatten wir schon.

Fühlt euch frei, die Nudelsorte zu nehmen, die ihr mögt und die euch gut dazu schmeckt! =)

Für 2 Personen:

250 g Pasta

1 Broccoli

beliebig viele Knoblauchzehen (etwa 5 sollten es aber schon sein)

(1 gehäufte TL Sardellen (am besten die in Öl))

1 gehäufte TL getrocknete Tomaten in Öl

2 TL Kapern (eventuell grob gehackt)

Pfeffer aus der Mühle

Oliveöl

Die Pasta in reichlich Salzwasser nach Anleitung kochen, bis sie *al dente*, also bissfest ist.

Den Broccoli waschen und in ganz kleine Röschen schneiden.

Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Broccoli zur Pasta geben und ebenfalls *al dente* kochen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Menge: Das Öl sollte dünn den Pfannenboden bedecken. (Ich nehme manchmal noch ein wenig von dem Sardellen- und dem Tomatenöl dazu, das gibt noch mehr Geschmack.)

Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten grob hacken und eventuell auch die Kapern. Alles ins Öl geben und bei mittlerer Hitze anschwitzen lassen. Die Sardellen lösen sich dann auf und es gibt eine wunderbar würzige Sauce. Mit Pfeffer würzen.

(Veganer lassen die Sardellen einfach weg, dann ist das Gericht tierfrei, aber immer noch sehr aromatisch!) =)

Die fertige Pasta und den Broccoli abgießen und in die Pfanne geben. Alles gut umrühren und sofort servieren.[nurkochen]



Und

zum Schluss noch ein lebenspraktischer Tipp, falls ihr euch beim Essen bekleckert, wie es meinem Pa einmal in Süditalien mit fettiger Sauce passierte.

Der aufmerksame Kellner bemerkte den Fleck, als mein Vater noch nicht einmal ahnte, dass etwas nicht stimmt. „*No problem, sir*“ beruhigte er meinen verwirrten Pa und verschwand, um gleich darauf mit Mehl wieder aufzutauchen und meine Eltern in die neue und ungewöhnliche Art der Fleckenbehandlung

einzuweisen. Zur Erheiterung der amerikanischen Gäste am Nebentisch aß mein Vater also mit großem Mehlfleck auf dem Hemd weiter. Beim Verlassen des Restaurants klopfte mein Vater es sich vom Hemd – und der Fettfleck war verschwunden!

Ein toller Tipp also, den ich euch nicht vorenthalten möchte – denn auch ich zähle zu der Sorte Naschkatzen, die sich gerne mal bekleckert... ;)

Ich wünsche euch fleckenfreien (Pasta) Genuss!

Eure Judith

Für laue Grillabende im Grünen: Kartoffelsalat mit Senfdressing und Frühlingszwiebeln

Heute serviere ich euch ein Familienrezept, das nun schon mindestens drei Generationen lang so zubereitet wird. Der scharfe Senf gibt dem Kartoffelsalat meiner Familie die Würze, weshalb er super zu Gegrilltem passt, oder auch einer Frikadelle.

Ich kann ihn aber auch einfach so in mich hinein schaufeln- Kartoffelsalat ist einfach ein totales Wohlfühlessen. =)



Wenn er dann noch für einen schönen Grillabend mit Freunden zubereitet wird, ist alles perfekt. Ich liebe Sommerabende, die man endlos lange im Freien verbringen kann, ohne dass es zu kühl wird. An denen man mit lieben Menschen im Grünen sitzt, an kühlen Getränken nippt und zu würzigem Grillgut herzhaftes Salate genießt, deren Zubereitung schon von Vorfreude begleitet war.

Und nach diesem fröhlichen Festmahl lehnt man sich zufrieden und zum Platzen satt zurück, schaut dem Himmel zu, wie er in der blauen Stunde immer dunkler wird, denkt an rein gar nichts und fühlt sich wie im schönsten Urlaub. Das ist Sommer. Einfach wundervoll.

Für 2- 4 Portionen:

500 g gekochte Kartoffeln

$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln oder 2 Zwiebeln

4 EL Öl

2-3 EL Essig

100 ml Brühe

1 gehäufter EL scharfen Senf

frisch gemahlener Pfeffer

(1 Bund Schnittlauch)

Die gekochten und ausgekühlten Kartoffeln schälen, in Scheiben

schneiden und in eine Schüssel geben.

Die (Frühlings-)Zwiebeln (ohne Grün) würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Wenn sie glasig sind, den Senf und die Brühe dazu geben und gut verrühren. Zum Schluss den Essig angießen.

Das Grün der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und kurz unterrühren. Dann sofort alles über die Kartoffeln geben und gut umrühren.

(Wer mag, gibt noch Schnittlauchröllchen dazu.)[nurkochen]



Es

sollte am Anfang viel zu viel Soße sein – die Kartoffeln nehmen unglaublich viel davon auf. Am besten schmeckt der Salat, wenn er eine Weile durchziehen kann.

Ich wünsche euch ganz viele genussvolle Sommermomente,
eure Judith

Italien in meiner Küche:

Fabelhafte Focaccia

Träumt ihr auch schon von Sommerreisen, vom Süden, Meer und gutem mediterranem Essen? Fernweh habe ich ja ständig, aber jetzt, wo ganz viele Freunde und Bekannte von ihren Reiseplänen erzählen oder erste Fotos zeigen, schlägt bei mir die Sehnsucht nach meinem Lieblingsland am Mittelmeer voll zu. Ich träume von Granita mit Brioche zum Frühstück, bunten Märkten voller saftigsüßer Tomaten, Olivenhainen, pittoresken Städtchen, Pasta, Pinien auf sanften Hügeln, Pizza, blauem Meer, Antipasti mit Focaccia.

Aber es hilft ja alles nichts, vorerst bleiben es Träume. Ein kleines bisschen Abhilfe schafft da die eigene Küche: ich koch´mir halt einfach mein Italiengefühl! Auf aromatische Tomaten zum Büffelmozzarella muss ich wohl noch ein kleines bisschen warten, aber eine aromatische, luftige Focaccia kann ich mir backen...



Das Rezept stammt von einer Italienerin aus der Toskana und es ist nicht nur ganz leicht nachzumachen, sondern garantiert auch eine umwerfend gute Focaccia! Luftig- weicher Teig, außen goldgelb und knusprig und mit einem zarten Olivenölgeschmack, über den sich Salz und Rosmarin legen, mit denen die Focaccia

bestreut wird.

Mein Naschkater schwärmte: Bessere habe er auch letzten Sommer in Ligurien nicht gegessen.

Zumindest für Focaccia muss ich nun also nicht mehr nach Italien reisen. =)



Hier

das Rezept für eine Form von etwa 20 x 30 cm:

500 g Weißmehl
1 TL feines Salz
25 g frische Hefe
300 ml lauwarmes Wasser
50 ml Olivenöl extra vergine
2 Zweige Rosmarin
grobes Salz oder Fleur de sel
weiteres Olivenöl zum Beträufeln

Das Mehl zusammen mit dem feinen Salz in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde bilden. Die zerbröckelte Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Gut umrühren und 2 Minuten stehen lassen.

Das Wasser mit der Hefe in die Mulde gießen und verkneten. Dann das Öl dazu geben und etwa 5 Minuten lang kräftig kneten, bis eine glatte, homogene Teigkugel entsteht.

Möglicherweise muss man noch einen Löffel Wasser oder Mehl

hinzufügen, damit der Teig schön elastisch, aber nicht zu klebrig ist. Den Teig leicht bemehlen, in eine Schüssel legen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. An einem warmen Ort anderthalb Stunden ruhen lassen (der abgeschaltete Ofen eignet sich dazu sehr gut, oder im Sommer die Nähe eines sonnigen Fensters).

Währenddessen eine rechteckige Backform mit Öl bepinseln. Nach der Gehzeit den Teig mit den Händen noch einmal kurz durchkneten und dann in die Form drücken. Dabei mit den Fingerkuppen Löcher in die Oberfläche drücken, die später das Öl aufnehmen. Mit dem Geschirrtuch bedeckt noch einmal ca. 25 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 220 °C vorheizen.

Das Olivenöl über die Oberfläche der Focaccia sprengen, mit etwas grobem Salz und frischem Rosmarin bestreuen. 25- 30 Minuten backen, bis sie aufgegangen und goldbraun ist.

Etwas abkühlen lassen und in Streifen schneiden.[nurkochen]



Ich hoffe, dieses Stück Italien schmeckt euch genauso gut wie uns und ihr könnt euch auch ein bisschen in den Süden träumen! =) Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith



Das Gute der einfachen Dinge: Tofuschnitzel, Rosmarin- Ofenpommes, Radieschen- Dipp und grünes Gemüse

Einfache Dinge können so gut sein. Erst vorgestern musste ich das wieder denken, als ich abends noch einen Apfel und ein Stück Baguette mit Butter aß.

Ein kulinarischer Flashback. Sofort wurde ich in meine Kindheit versetzt und war bei meinen Großeltern zu Besuch, wo es meistens Weißbrot und immer Butter gab. Wie oft habe ich damals von Oma ein Brot geschmiert bekommen, mit ganz dick Butter drauf und wie gut schmeckte das immer.

Kennt ihr das, wenn etwas noch so simples in eurer Erinnerung einen ganz besonderen Platz einnimmt? Das muss nicht immer Omas Sonntagsbraten sein oder ihr besonders feiner Rührkuchen.

Die alltäglichen Dinge können genauso gut schmecken, vor allem, wenn sie nostalgisch belegt sind.



Genauso sehr schätzen wir aber auch einfache Alltagsküche, bei der wir oft das nehmen, was gerade da ist und daraus etwas unglaublich leckeres machen. Mein Naschkater und ich haben zurzeit eine Backofenpommes- Phase. Wir könnten sie mehrmals in der Woche essen.

So schnell vorbereitet, brauchen sie dann einfach nur ihre Zeit im Ofen, in der man noch eine grüne Beilage zubereiten kann.

Seit längerem lungerte da ein Stück Tofu bei uns im Kühlschrank herum und vor einigen Tage war es dann fällig: wir beschlossen, ein Schnitzel aus ihm zu machen, dazu die Pommes aus noch vorhandenen Kartoffeln und grünes Gemüse, gedämpft und puristisch. Ein Dipp aus Soyade, Radieschen und etwas Feta lieferte ausreichend Würze und Frische dazu.

Und dann saßen wir vor unseren Tellern voller goldbrauner knuspriger Kartoffelspalten und knackigem Gemüse – und waren selig.

Einfache Dinge können so gut sein.

Und so bereitet ihr sie zu:

Für 2 Personen:

1 Packung Tofu

(man kann auch welchen mit Geschmack nehmen, z. B. mit Tomate,
Mango-Curry oder Basilikum)

1 Ei

etwas Sojasauce

einige EL Paniermehl/ Semmelbrösel

2 gehäufte EL Mehl

etwas Öl zum Braten

Grünes Gemüse, z. B. Mangold, Erbsen, Broccoli

250 g Joghurt oder Soyajoghurt

etwas Feta

Salz, Pfeffer

Etwas Schnittlauch

1-2 Prisen Kreuzkümmel

eine Handvoll Radieschen, geraspelt

1 Schuss Essig oder Zitronensaft

Kartoffeln

5 Knoblauchzehen

2-3 EL Olivenöl

Rosmarin, frisch oder getrocknet

Salz, Pfeffer

Zuerst die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen. Alles auf ein Blech geben und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Öl gut mischen. Am besten massiert man alles mit den Händen ein. Bis zu 1 Stunde bei 200°C im Ofen backen.

Den Tofu abtropfen lassen, in 4 flache Scheiben schneiden und jede noch einmal gut mit Küchenpapier abtrocknen. Am besten den Tofu noch eine Weile auf trockenem Küchenpapier liegen lassen und ab und zu abtupfen.

Die drei Teller vorbereiten: einen mit Mehl, einen mit dem aufgeschlagenen und leicht verquirlten Ei, einen mit Paniermehl. Den trockenen Tofu mit ganz wenig Sojasauce einreiben, das würzt ihn. Dann die Scheiben erst in Mehl wenden, in Ei tauchen und dann in Semmelbrösel wälzen, bis sie

ganz umhüllt sind.

Die Radieschen waschen und grob reiben.

Aus (Soya)Joghurt, Gewürzen, Fetakäse und Radieschen einen Dipp rühren. Mit etwas Essig oder Zitronensaft abschmecken und eventuell nachwürzen.

Das Gemüse waschen und mundgerecht schneiden. Etwas Wasser in einen Topf geben, den Dämpfeinsatz einsetzen und das Gemüse darin dämpfen, bis es noch leicht knackig, also al dente, ist.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Tofuschnitzel darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

(Wer mag, kann das restliche Ei vom Panieren noch kurz in die Pfanne geben und hat dann noch ein kleines bisschen Rührei/ Omelett. So haben wir es gemacht, weil wir das Ei nicht wegwerfen wollten.)[nurkochen]



Wenn

alles fertig ist, auf Tellern anrichten, den herrlichen Duft einatmen und dann alles genüsslich aufessen! =)

Ich hoffe, ihr habt Hunger bekommen und Lust, etwas oder alles nachzukochen. Die Pommes passen auch wunderbar zu vielem anderen, auch zu Gegrilltem oder Fleisch. Man kann sie aber auch so essen, mit Ketchup und sonst nichts. ;)

Habt auf jeden Fall eine genussreiche Zeit.

Eure Judith