

# Chinakohl-salat mit zitronigem Schmand- Kreuzkümmel- Dressing

Nach einem arbeitsreichen Tag in der neuen Wohnung, die vor dem Umzug geputzt, abgeklebt, gestrichen und noch mal geputzt werden will, genieße ich nun einen ruhigen Abend. Draußen gluckert der Regen im Fallrohr neben dem Fenster und die Wolken hängen tief über den Hügeln meiner neuen Heimatstadt. Nun gut, es ist April und das Wetter darf das.

Eine gute Gelegenheit, um für euch meine neue Lieblings-Salat- Kreation zu bloggen.



Kennt ihr solche Tage, an denen man vielleicht unterwegs ist, irgendwie unregelmäßig und unausgewogen isst, zu viel Süßes oder Fettiges und kein Obst oder Salat?

Dann hat mein Naschkatzenbauch Bedürfnis nach Kompensation und ich muss den Tag abends ausgleichen. Ein tolles Rezept dafür ist dieser Salat, dem die Prisen Kreuzkümmel eine besondere herzhafteste Note geben. Er ist fix gemacht, herrlich frisch und auch am nächsten Tag noch genießbar, wenn man seinen Salat auch mal „gut durchgezogen“ mag. =)

**Ihr braucht für 2 Portionen:**

1 mittlerer Chinakohl

Saft einer halben Zitrone

2 Prisen Kreuzkümmel

1-2 EL Schmand

2 EL weißen Balsamicoessig

1 EL Olivenöl

1-2 TL Agavendicksaft (alternativ eine Prise Zucker)

Salz, Pfeffer

Den Salat waschen und in Streifen schneiden.

In einer Schüssel mit den Händen kurz etwas durchkneten.

Für das Dressing alle anderen Zutaten in einer Schüssel oder einem Dressing-Shaker verrühren und abschmecken. Mit dem geschnittenen Kohl vermengen und kurz ziehen lassen. [nurkochen]



Ferti

g!

Genießen! =)

Ich werde mich jetzt aufs Bett kuscheln und die Kontrolle über die Fernbedienung ausnutzen, denn mein Naschkater ist heute Abend auf sportlichem Streifzug. =)

Habt einen genussvollen Feierabend, ihr Lieben!

Eure Judith

---

# Würzige Karottensuppe mit Ingwer, Curry und Mandarinenensaft (vegan möglich)



Hallo

liebe Naschfreunde,  
hattet ihr schöne und genussreiche Ostertage?  
Mein Osterwochenende begann am Freitag mit einem Ding der Unmöglichkeit – dachte ich zumindest. Ich wollte eine vegane Donauwelle backen fürs Familientreffen. Das [Rezept von Veganpassion](#) war studiert, alle fehlenden Zutaten festgestellt und mühevoll gekauft (2 Supermärkte mussten wegen der Sojaschlagsahne angesteuert werden) und Freitag früh stand ich mit Naschkater in der Küche, um das Werk zu vollbringen, bevor wir losfahren mussten.  
Was ich allerdings nicht mehr hatte, war: Mehl! Ein ungläubiger bis entsetzter Blick in meinen Vorratsschrank

zeigte mir 5 Päckchen Zucker, 0 Päckchen Mehl.

Ist das zu fassen?! Für mich war es unglaublich! Dass mir so was mal passiert.

Gut, dass man Nachbarn hat, die einen retten und gut, dass man Naschkater hat, die sich hartnäckig durchs Haus klingeln, bis sie an der vierten oder fünften Tür erfolgreich sind...

Den Nachbarn sei Dank hatten wir dann also doch noch unsere Donauwelle, die ich wegen Zeitnot leider nicht für euch fotografieren konnte, die jedoch ganz köstlich war und somit wird sie irgendwann noch einmal nachgebacken werden.

Ich kann euch das Rezept sehr empfehlen.

{Kleiner Tipp am Rande: Backt die Donauwelle einen Tag bevor sie gegessen werden soll und kühlt sie bis dahin gut. Wir waren zu gierig und beim Anschneiden fiel sie auseinander...:)}  
}

Nach diesem Schreck hatten wir dann ein richtig faules Wochenende mit der Familie.

Es bestand aus Essen, Spielen, Lesen, Essen, Spazierengehen, Quatschen, Essen, ...

Die zuständige Küchenfee bekochte uns wunderbar mit veganem Essen, das jedesmal abgerundet wurde durch Kuchen als Nachspeise.

Nun sind die Tage voller Festessen schon wieder vorbei und vielleicht habt ihr jetzt auch Lust auf etwas Leichtes und Unkompliziertes?

Dann ist meine würzige Suppe genau das Richtige, zumal der Ingwer dem Bauch gut tut nach dem harten Wochenende und die Gewürze wärmen ein bisschen, bis es wieder frühlingshaft warm wird. =)



Für 4

### Portionen braucht ihr:

*{Will man sich zu viert richtig satt essen, würde ich die Menge verdoppeln; als Vorspeise oder ersten Gang reicht die einfache Menge.}*

800 g Karotten

2 Zwiebeln

700 ml Karottensaft oder dünne Brühe

2 daumengroße Stücke Ingwer

2 gestr. TL Curry

3 TL Gemüsebrühpulver

$\frac{1}{2}$  TL Zimt

2 Knoblauchzehen

1 Schuss Öl

2 großzügige Schüsse Milch/ Sojasahne

Pfeffer, Salz

Saft von 2 Mandarinen (alternativ 1 Orange)

Einige Löffel Joghurt/ Sojagurt (mit etwas Zitronensaft verrührt, weil er sonst nicht so frisch schmeckt wie Joghurt)

Die Karotten schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch in Scheiben schneiden und den geschälten Ingwer in kleine Stückchen.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Wenn sie glasig sind,

die Karotten und alle Zutaten des ersten Absatzes dazu geben. Kurz umrühren, dann den Saft oder die Brühe angießen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Karotten gut weich sind. Mit der Milch/ Sojasahne und dem Saft der Mandarinen pürieren, bis die Suppe ganz fein ist. Das kann bei Karotten etwas dauern, aber bleibt dran! Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken und wer mag, gibt noch etwas Curry oder Zimt hinzu.

Beim Servieren einige Kleckse Joghurt/ Sojagurt über die Suppe geben, das gibt ihr einen frischen Kick.[nurkochen]



Lasst

es euch schmecken und kommt gut durch die kurze Woche!  
Genussvolle Tage wünscht euch  
Judith

---

**Veganer Genuss: Burger mit Tofufrikadelle, Avocado und**

# karamellisierten Zwiebeln



Schon lange will ich mal selbst Burgerbrötchen backen. Auf vielen Blogs sieht man zurzeit leckere Burgerkreationen mit selbstgebackenen Buns dazu. Allerdings fand ich die Menge an Eiern, die in den Teig kommen, immer recht viel. Der Teig soll natürlich schön weich und fluffig werden, also macht es Sinn. Da ich gerne experimentiere und auch mal Eier weglasse, wenn es möglich ist, fing ich an mir Gedanken über eine vegane Variante zu machen. Vegane Brötchen zu backen ist ja sehr einfach, aber die werden bei mir dann meist eher knusprig und nicht so schön weich und flach. Mein erster Versuch war dann auch gleich von Erfolg gekrönt und ich bin sehr zufrieden mit meinen tierfreien Burgerbrötchen! Sie sind schön weich, sind leicht und gleichmäßig aufgegangen und waren auch am nächsten Tag fürs Resteessen noch super fluffig. Ich habe 100 g Vollkornmehl dazu genommen, man kann sie aber auch weiß backen.



Für

4- 6 **Brötchen** braucht man:

300 g Dinkelmehl

100 g Dinkelvollkornmehl

1 Packung Trockenhefe

5 g Natron

2 Prisen Brotgewürz

1 TL Salz

2 EL Agavendicksaft

2 EL Sojamehl

80 g Margarine

1 gehäufte EL Gries

150- 200 ml lauwarmes Wasser (je nach Mehlsorte)

nach Belieben Mohn, Sesam, ... zum Bestreuen

Alle Zutaten bis aufs Wasser abwiegen und zusammen in eine große Rührschüssel geben. Mit dem Knethaken rühren und langsam Wasser zugeben, bis der Teig eine optimale Konsistenz hat. Einige Minuten kneten, bis er sich vom Schüsselrand ablöst. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken und eine Stunde an einem warmen Ort, zum Beispiel im Backofen, gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche kurz kneten, dann vierteln oder sechsteln (geviertelt werden es sehr große

Brötchen!) und die Teiglinge rund formen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, flach drücken und mit einer veganen Milch bestreichen. Mit dem Sesam, Mohn oder Ähnlichem bestreuen und im vorgeizten Ofen bei 180° C ca. eine halbe Stunde backen.

*{Je nach Größe der Brötchen ändert sich die Backzeit, deswegen schaut ein bisschen nach ihnen und testet notfalls eines mit einem Holzstäbchen oder mit der Klopfpfrobe, bei der man unten auf den Boden klopft.}*



Und wenn man schon vegane Burgerbrötchen macht, sollte auch der Rest vegan sein, oder?

Also sollte es Tofubratlinge geben. Tofu hatte ich noch eingefroren und da dieses Zeug ja immer viel Würze braucht, kamen Karottenreste, ein Stück Zucchini, Frühlingszwiebel und Gewürze samt Knoblauch hinein.

Durch das Gemüse wird der Bratling schön frisch und würzig. Die Masse ist recht weich, wenn ihr also keinen Burger machen wollt, empfehle ich, kleinere Frikadellen zu machen, die lassen sich beim Backen besser und risikoärmer wenden. =)

Für ca. 10 größere **Bratlinge** braucht man:

400 g Tofu

2 EL Sojasauce

½ rote Chilischote  
1 geh. TL Gemüsebrühpulver  
1 gestr. TL Paprikapulver  
1 geh. TL gemahlener Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Olivenöl  
2 EL Mehl  
2 EL Sojamehl  
  
3 Knoblauchzehen  
1/3 Zucchini, geraspelt  
1 Karotte, geraspelt  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Schuss Öl zum dünsten  
  
2-4 EL Gries  
Öl zum Braten

Den Tofu gut abtupfen, damit es möglichst trocken ist. In Stücke schneiden und in einen Mixbecher geben. Sojasauce, Gewürze, Mehl und Öl dazugeben und zu einer feinen Masse pürieren.

Das geraspelte Gemüse im Öl andünsten. Die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden und mit dem gepressten Knoblauch am Schluss dazu geben und bei ausgeschalteter Pfanne kurz mitziehen lassen.

Die etwas abgekühlte Gemüsemischung unter die Tofumasse rühren und kleine Bratlinge formen. Diese in Gries wenden und am besten eine halbe Stunde kühl stellen.

In Öl bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

### **Burgergenuss für 2:**

1 große rote Zwiebel in dicken Scheiben  
etwas Zucker oder Agavendicksaft  
1 Zucchini in dicken schrägen Scheiben  
Salz, Pfeffer  
1 Avocado in großen Scheiben  
(Chili) Ketchup

Etwas Salat  
(dünne Scheiben reifer Mango oder Mangochutney, falls  
vorhanden)

Die Zwiebelscheiben in der Pfanne anbraten und mit Zucker oder Agavendicksaft karamellisieren. Herausnehmen und die Zucchinoscheiben anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Person ein Burgerbrötchen aufschneiden, die untere Hälfte mit Ketchup bestreichen und Tofubratling, Gemüse und wer mag Salat aufeinander schichten.[nurkochen]



Eigentlich wollte ich noch Mangoscheiben dazu nehmen, aber die Frucht war noch steinhart und durfte somit passen. Wenn ihr etwas mit Mango da habt, probiert es aus! In Südafrika hatte ich mal ein traumhaftes Sandwich mit Avocado und Mango, einfach himmlisch!

Ich hoffe, ihr habt Lust, eins der Rezepte auszuprobieren oder sogar den ganzen Burger nachzubauen und würde mich über Rückmeldungen oder Optimierungsvorschläge sehr freuen!

Habt eine genussvolle Restwoche!  
Eure Judith

---

# Schnelles Nudelglück: Parmesan - Spaghetti in Zitronen- Knoblauch- Chili- öl



Hallo

liebe Genießer!

Heute gibt es einen kurzen Blick in meinen Kochtopf. Vor ein paar Tagen gab es ein leckeres Pastagericht, das ich euch nicht vorenthalten will. =)

Mein Lieblingsitaliener im Ort hatte neulich wunderbare Tagliolini auf der Karte, die in einem großen Parmesanlaib gewälzt wurden. Die waren so herrlich käsig und würzig!

Eigentlich ein überaus simples Gericht und trotzdem so lecker, wie das oft so ist mit den einfachen Dingen, oder?

Solche Parmesanpasta wollte ich einmal nachkochen. In den letzten Tagen lag noch ein großes Stück Parmesan im Kühlschrank und somit war der Moment gekommen.

Und da die Sonne so viel lacht in den letzten Wochen und überall der Frühling wächst, fand ich, dass unsere einfachen Spaghetti ein bisschen sonnengelbe Erfrischung brauchten. Zitronen wollten doch auch noch verbraucht werden. Und da wir Knoblauch und Chili lieben und beides immer vorrätig haben, gab es am Ende eine Mischung aus Spaghetti A-0-P (aglio, olio, peperoncino – Knoblauch, Öl, Peperoni) und der Parmesan- Pasta aus meiner Trattoria, aufgemotzt mit Zitronenschale und –saft.

Es war köstlich.

Das Gericht ist zudem perfekt, wenn es mal schnell gehen soll, weil man wenig vorbereiten muss, die Zutaten meist da hat und das Essen somit im Handumdrehen auf dem Tisch steht.



Für 2

#### **Personen:**

Spaghetti, ca. 100-150 g pro Person

Reichlich gutes Olivenöl

Knoblauchzehen nach Belieben, am besten pro Person ca. 2-3

1 große rote Chilischote

1 TL Paprikapulver, mild oder scharf

Pfeffer

Schale von 2 Zitronen

Saft von 1 Zitrone

1 Bund frisches Basilikum

150 g Parmesan, fein gerieben

Das Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Derweil den Boden einer Pfanne großzügig mit Olivenöl bedecken. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chili fein würfeln. Die Schale der Zitronen abreiben. Den Saft auspressen.

Chili, Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer und die Hälfte der Zitronenschale im Öl langsam erwärmen.

Den Parmesan reiben. Die Pasta ins Wasser geben und garen.

Den Zitronensaft angießen und den Pfanneninhalt noch einmal kurz erhitzen.

Das Basilikum in einzelne Blätter zupfen. Die Nudeln abgießen, mit einem kleinen Rest Kochwasser in die Pfanne geben. Die restliche Zitronenschale, die Basilikumblätter und zwei Drittel des Parmesans dazu geben und alles vermengen.

Auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Käse bestreuen. Wer mag, gibt noch einen kleinen Strahl Olivenöl darüber.[nurkochen]



Nicht wundern, ich hatte diesmal kein frisches Basilikum da und habe deshalb getrocknetes genommen, das ich in der Pfanne mitgedünstet habe. Mit frischem schmeckt es natürlich besser! =)

Welches Pasta- Gericht kocht ihr, wenn es unkompliziert und schnell, aber trotzdem richtig lecker sein soll?

Ich wünsche euch eine genussvolle (Mahl)Zeit!  
Eure Judith

---

## Winter- Gemüse: Pasta mit Rosenkohl, Birne und Gorgonzola



Hallo

ihr Lieben!

Kennt ihr das, wenn ihr von einem Produkt eine zeitlang zu viel gegessen habt und ihr es dann nicht mehr mögt? Mir ging es lange mit Rosenkohl so. Meine Ma hatte ihn in einer Saison wohl zu oft aufgetischt und ich konnte ihn über Jahre nicht mehr sehen. Vor ein, zwei Jahren dann probierte ich das erste Mal wieder davon und fand ihn zwar nicht überwältigend, aber doch essbar.

Gestern hielt dann mein Naschkater beim Einkauf ein Netz Rosenkohl hoch und sah mich fragend an. Und ich nickte, zögerlich zwar, aber ich dachte mir: Man kann bestimmt was

Leckeres

draus

machen!



Heute gab es dann also Rosenkohl bei uns und da ich finde, dass Kohl immer etwas Frisches, Fruchtiges als Begleiter vertragen kann, nahm ich gestern noch eine große Birne mit und Gorgonzola, denn der passt hervorragend zu Birne und vielem Gemüse, also warum nicht auch hierzu?

Das Ergebnis der Idee gab es heute Mittag und ich dass ich sie euch hier vorstelle, besagt schon: es war lecker!! =)

### **Hier mein Rezept für 4 Portionen:**

1 Netz Rosenkohl {es waren etwa 700 g}

1 große feste Birne

1 große rote Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Schuss Olivenöl zum Dünsten

200 g Gorgonzola oder anderen Blauschimmelkäse

Pfeffer

Spaghetti {pro Person etwa 100-150g, je nach Hunger}

Den Rosenkohl putzen, waschen und in Salzwasser bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausholen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

Das Wasser für die Spaghetti warm halten.

Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch ebenfalls oder ihn in

Scheibchen schneiden.

Die Birne schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Den Rosenkohl halbieren.

Das Nudelwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti hinein geben.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Birnenwürfel dazu geben, kurz mitdünsten und ein paar Löffel Nudelwasser dazu geben.

Alles kurz garen lassen, dann die Rosenkohlhälften hinein geben und einige Minuten mit erhitzen. Zum Schluss den Käse in groben Würfeln zu dem Gemüse geben und schmelzen lassen. Eventuell noch ein paar Löffel Nudelwasser dazu nehmen.

Die Pasta abgießen, das Gemüse mit Pfeffer abschmecken {Salz sollte durch den Käse und das Nudelwasser nicht nötig sein} und beides servieren.[nurkochen]



Kohl

ist sehr gesund, hat Saison und ist ein regionales Produkt – drei gute Gründe, die für ihn sprechen. Ich hoffe also, ihr habt Lust, das Gericht nachzukochen und mir mitzuteilen, ob mein Rezept der vierte Grund für das Zubereiten von Rosenkohl sein kann. ;)

Habt ein genussreiches Wochenende!

Eure Judith

