

Hummus – Ein kulinarischer Kurztrip in arabische Gefilde



In meiner Studienstadt Heidelberg gibt es den bekannten und beliebten Laden „[Falafel](#)“, wo man herrliche Falafel, aber auch viele andere arabische Köstlichkeiten bekommt, wie zum Beispiel gebackenen Halloumi im Fladenbrot, eingelegte Gemüse oder gleich alles zusammen auf einem „Spezialteller“, den ich über alles liebe.

Da ist dann auch ganz viel Hummus drauf, den man mit dem dünnen Fladenbrot aufdippen kann und mit dem ich mich dick und rund futtern könnte.

Seit meinem Wegzug bin nun leider eher selten in Heidelberg, also habe ich angefangen, die Leckerei selbst zu machen. Einfach genug ist es ja! =) Viele von euch kennen Hummus bestimmt schon, den leckeren Kichererbsenaufstrich mit Tahin, einer Paste aus Sesam.

Rezepte gibt es zahllose und alle gleichen sich in den Zutaten und variieren in den Mengen derselben. Am Ende ist es Geschmackssache.

Ich mag es gerne etwas frischer mit Zitronensaft und leicht scharf mit etwas Chili gewürzt. Auch den erdig- würzigen

Geschmack von Kreuzkümmel mag ich gerne.

Ich verrate euch hier mal mein Rezept, das ich aber jedes Mal ein bisschen abwandle, je nach dem, was gerade da ist.



Zutat

en:

Etwa 500 g Kichererbsen, gegart
4 Knoblauchzehen
Saft von einer großen Zitrone
{abgerieben Schale einer halben Zitrone}
 $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
1 gehäufte TL Salz
1 Schuss Wasser
4-6 EL Olivenöl
4-6 EL Tahin/ Sesampaste
{Chiliflocken nach Belieben}

Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben, am besten eine, die etwas schmaler ist. Mit dem Pürierstab {oder gleich im Mixer, falls vorhanden} zu einer feinen homogenen Masse pürieren. Noch einmal abschmecken und je nach Lust und Laune akzentuieren oder abrunden.[nurkochen]



Hummu

s passt gut zu Weißbrot oder Baguette, als Dipp zu Gemüsestäbchen, als Füllung für Fladenbrot- Sandwiches oder Wraps, ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! =)

Wie bereitet ihr Hummus zu? Habt ihr eine geheime Spezialzutat oder mögt ihr eine bestimmte Zutat so gern, dass ihr sie maßlos einsetzt? Ich würde mich freuen, eure Hummusvorlieben oder Hummuserlebnisse zu erfahren!

Habt genussvolle Tage,
eure Judith



Vom Winterurlaub und Italiensehnsucht inspiriert: Obazda mediterranneo aus Weichkäse und Mascarpone mit Basilikum



Hallo

liebe Naschkatzen!

Habt ihr schon Urlaubspläne für dieses Jahr oder vielleicht schon etwas gebucht? Oder profitiert ihr noch vom Winterurlaub in den Weihnachtsferien?

Wie ich ja schon berichtet habe, war ich zwischen den Jahren in Bayern an meinem Lieblingssee, wo ich vor ewigen Zeiten sogar meinen Segelschein gemacht habe. Segelwetter war ja nicht gerade, aber dafür Schneewanderungswetter. Und Obazda-Saison ist ja eh das ganze Jahr. Die herzhafte regionale Käseköstlichkeit haben wir auf Kloster Andechs genossen, mit

einer herrlichen groooooßen Brezel und gutem Bier.



Der Winterurlaub ist vorbei und ich träume schon von einer Reise ins sonnige Italien... Aber der Sommer ist ja leider noch so weit weg. Um dem Fernweh etwas abzuhelpen, gab es deswegen bei mir einen italienisch angehauchten Obazda. Der holt ein kleines Bisschen Italien in meine von Wintergrau umwölkte Wohnung.

Zutaten:

100 g Weichkäse (ich: herzhafter bayerischer; gut ist z.B. ein Brie)
4 EL Mascarpone
4 EL Zitronensaft
1 kleine Prise Zucker
1 Prise Salz
1 große Handvoll frischer Basilikum
1 TL Paprikapulver
1 EL Schnittlauchröllchen
(1 Prise Chiliflocken)
(1 Knoblauchzehe, gepresst)



Den Käse grob entrinden und fein zerdrücken. Am besten gibt man dafür schon den Mascarpone dazu. Den gewaschenen Basilikum in feine Streifen schneiden.

Alle Zutaten dazugeben und gut verrühren. Noch einmal abschmecken und nach Belieben nachwürzen.

Die zwei Zutaten in Klammern geben natürlich noch mal extra viel Würze, ich habe es jedoch dieses Mal weg gelassen, weil ich Crêpes damit füllen wollte für eine Feier und viele Leute Chili nicht vertragen und Knoblauch nicht so mögen.

Normalerweise sind diese beiden aber ein Muss bei mir! ;)[nurkochen]



Ihr

könnt mit dieser Creme wie gesagt Crêpes füllen und Röllchen schneiden (toll für ein Buffet) oder sie einfach aufs Brot schmieren – oder auf eine Brezel! =) Auch als Dipp für zum Beispiel Grissini kann ich mir den Aufstrich sehr gut vorstellen.

Ich wünsche euch guten Appetit, nicht zu viel Fernweh und eine genussreiche Zeit!

Eure Judith

Das neue Jahr beginnt kulinarisch leicht: Weißkrautsalat mit Zitrone, Ingwer und Chili



Hallo

liebe Naschkatzen!

Seid ihr gut ins (schon nicht mehr ganz so) neue Jahr gestartet?

Ich wünsche euch allen, dass es ein schönes, gesundes und vor allem genussreiches Jahr wird!

Vom alten Jahr...

Am Jahresende habe ich es etwas ruhiger angehen lassen und meine Küche durfte auch ein, zwei Wochen urlauben.

Zwischen den Jahren war ich mit Naschkater in Bayern, wir wollten ein paar ruhige Tage im Schnee verbringen, wenn im warmen Südwesten schon meist kein richtiger Winter mehr ist.

Man sollte allerdings aufpassen, was man sich wünscht...

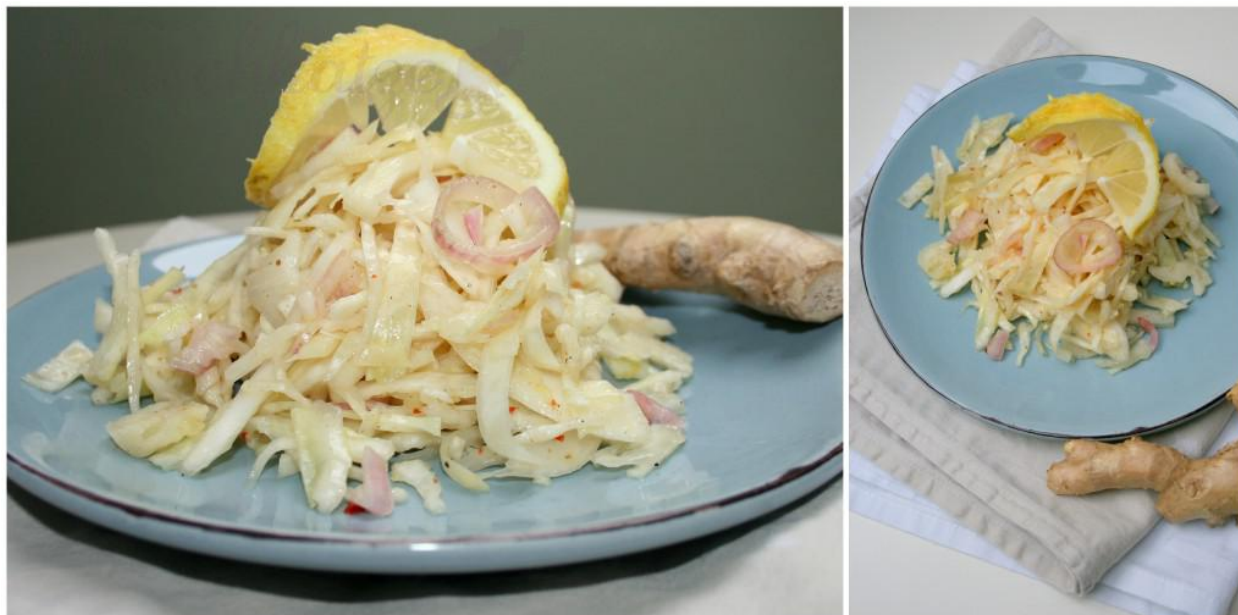
Seit 2006 gab es laut unserer Vermieterin nicht mehr so viel Schnee an meinem Lieblingssee und so schaufelten wir jeden Tag mehrmals unser kleines Schwarzes frei, wie wir unser Autochen liebevoll nennen.

Die weiße Pracht entschleunigte jedoch, genau wie wir es uns gewünscht hatten. Schnee macht die Welt ruhig, findet ihr nicht auch? Und da es sowieso im ganzen Ort wie ausgestorben war, stapften wir mutterseelenallein durch knöcheltiefen Schnee über den Kiesstrand am See, formten Schneebälle an der menschenleeren Promenade und schlitterten über halbgeräumte Wege durchs Schneegestöber.

An einem Tag wanderten wir nach Kloster Andechs hinauf, wo wir uns mit Bier, Obazda und Riesenbrezel für den Rückweg stärkten. Während wir auf dem Weg nach oben noch fast alleine auf weiter Flur waren, sah das nachmittags anders aus. Das Problem dabei: der Schnee war von zahllosen Wanderern festgetreten und vor allem an steileren Stellen glatt wie gefrorene Pfützen! Es war also eine rechte Rutschpartie, begleitet von viel Gelächter und häufigen schabenden Geräuschen, begleitet von erschrockenen Ausrufen. Drehte man sich um, sah man den Hintermann mit allen Vieren am Holzgeländer hängen und hilflos lachen.

Das Jahresende verbrachten wir ganz ruhig in Freiburg bei

einer lieben Bekannten, die uns von einem veganen Catering liebevoll und ganz köstlich versorgen ließ (der Laden steht auf der Liste für Streifzüge 2015 ;)). So ereignisreich das Jahr war, so ruhig und gemütlich ging es also zu Ende, was mir mehr als Recht war.



...ins neue Jahr:

Nun ist das neue Jahr schon wieder fast 10 Tage alt (ist das zu fassen!?) und so langsam habe ich mich von Weihnachten und Bayern sprich von Plätzchen und deftigem Essen erholt.

Zurzeit habe ich großes Verlangen nach ganz viel frischen, leichten, aber dennoch herzhaften Sachen.

Zum Beispiel Salate oder Gemüsegerichte. Und einfach mal wieder ein normales Stück Kuchen darf zwischendrin natürlich auch nicht fehlen. =)

Den Start ins Jahr macht hier jetzt aber mal wieder etwas Saisonales, Herzhaftes und Gesundes, nämlich ein Weißkrautsalat auf nicht ganz traditionelle Art, mit Zitronenschale, -saft, Ingwer und ein paar Flöckchen Chili. Das bringt die Lebensgeister in Schwung und bildet mit seiner würzigen Frische einen willkommenen Kontrast zur süßen und fetten Weihnachtszeit.

Zutaten:

1 Weißkohl, ca. 800 g
125 ml heiße Brühe
7 EL Apfelessig
6 EL Öl
1 TL gemahlener Kümmel
2 Zwiebeln, am schönsten sind rote
1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben
fein geriebene Schale einer halben Zitrone
4 EL Zitronensaft
1 Chilischote, fein gemörsert / $\frac{1}{2}$ TL
Chiliflocken
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker zum Abschmecken



Die Brühe erhitzen. Die Zwiebeln würfeln oder in Streifen schneiden

Die äußeren Kohlblätter entfernen und den Kohl vierteln oder achtern. Den Strunk heraus schneiden und dann den Kohl fein hobeln oder schneiden.

In einer Schüssel mit den Händen kräftig durchkneten. Dann Salz, Zucker, Pfeffer, Kümmel, Chili, Ingwer, Zitronenschale und -saft, Zwiebelwürfel, Essig, Öl und heiße Brühe dazu geben und alles gut vermischen.

Noch einmal abschmecken und je nach Belieben von gewissen Zutaten noch etwas hinzufügen.[nurkochen]

Den Salat am besten am Vortag machen und auch immer mal wieder umrühren, damit er gut durchziehen kann und die Aromen sich verbinden.

Dazu passt ziemlich viel, sowohl herzhaftes Fleisch als auch einfach nur Kartoffeln, Bratkartoffeln oder ein Brot.

Lasst es euch schmecken und macht euch genussreiche erste Tage in 2015, die euch gut tun!

Alles Liebe,
eure Judith

Broccoli- Quiche mit Quark- Öl- Teig



Immer wieder toll zum Mitbringen, zum Mitnehmen auf die Arbeit oder zum portionsweise Aufwärmen: die Quiche. Man kann bei der Füllung unglaublich kreativ sein und nehmen, was gerade da ist. Man kann sie an einem Tag backen und mehrere Tage daran essen.

Und dieser Teig ist außerdem herrlich unkompliziert, weil man ihn gut ausrollen kann und nicht so lange kühlen muss wie Mürbteig. (Für eine Tarte- oder Springform Ø 28- 30 cm)

Teig:

150 g Magerquark

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

100 ml neutrales Öl

250 g Mehl (man kann auch die Hälfte Vollkornmehl nehmen!)

1 TL Backpulver

Mehl zum Arbeiten

Belag:

1 mittelgroßer Broccoli

1 Karotte

3 Eier

200 g Schmand oder Sauerrahm oder Crème fraîche

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kräuter nach Belieben

50 g geriebener mittelalter Gouda



(1) Den Broccoli in ganz kleine Röschen teilen und in wenig Wasser bissfest dünsten. Gegen Ende die in feine Scheiben geschnittene Karotte dazu geben und kurz mitdünsten. Dann abgießen, damit keine Flüssigkeit dabei ist und etwas abkühlen lassen.

2) Vom Quark die Flüssigkeit, die sich eventuell angesammelt hat, abgießen. Dann in einer Schüssel den Quark mit dem Salz, Öl und 3 EL sehr kaltem Wasser glatt rühren.

(Ohne das Wasser sah bei mir die Mischung irgendwie geronnen aus, mit dem Wasser wurde sie dann wunderbar glatt und homogen.)

Mehl mit Backpulver mischen und rasch unterkneten.

Den Teig auf wenig Mehl ausrollen und in die gefettete Form geben. Kühl stellen.

3) Schmand oder Ähnliches mit den Eiern und Gewürzen

verrühren. Den Käse reiben.

Den Backofen auf 200° C Ober- /Unterhitze bzw. 180° C Umluft vorheizen.

4) Das etwas abgekühlte und abgetropfte Gemüse auf dem Teig verteilen, den Guss darüber geben und mit dem Käse bestreuen.

Ca. 35 Minuten backen, bis der Guss gestockt und die Quiche oben goldgelb ist.

Abkühlen lassen – und genießen! =)[nurkochen]



Man

kann die Quiche natürlich auch mit anderem Gemüse machen, zum Beispiel Blumenkohl (dann würde ein Hauch Curry im Guss toll passen) oder mit einer bunten Mischung.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken und Genießen!

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith



Blitzschnelle Brötchen mit Quark und ohne Hefe



In

letzter Zeit haben mein Naschkater und ich des Öfteren Brötchen gebacken. Zuerst waren sie aus einem Basis- Hefeteig, den wir auch für Pizza nehmen.

Dann haben wir angefangen, auch Vollkornmehl zu verwenden und in Büchern nach leckeren Rezepten gestöbert.

Unser Problem war, dass die Brötchen oft an der Seite aufgerissen sind, obwohl wir sie oben eingeritzt hatten, oder dass sie nicht locker genug wurden. Nun ja, das Experimentieren geht weiter, vor allem Sauerteig steht auf der Liste und viele toll klingende Rezepte liegen in der Warteschleife.

Gestern Abend habe ich mal eine fixe und sehr einfache Variante ausprobiert: Quark- Brötchen ohne Hefe. Und: sie waren phantastisch! Außen goldbraun, innen feinporig und locker. Leider hatte ich kein Vollkornmehl mehr (und auch keinen Sesam zum Draufstreuen), aber sie werden definitiv noch mal mit Dinkelvollkorn gebacken, wie es eigentlich im Rezept stand. Dann sollten sie sogar noch besser werden.

Hier mal das Originalrezept für ca. 10 Stück:

30 g Butter, geschmolzen

250 g Quark (20% Fett)

1 Ei

1 TL Salz

250 g Dinkelvollkornmehl

1 Pck. Backpulver

2 EL Milch

4 EL Sesam oder Mohn

Die geschmolzene und nicht mehr heiße Butter mit Quark, Ei, Salz glatt rühren.

Mehl und Backpulver mischen und mit den Knethaken des Handrührers unter die Quarkmasse arbeiten. Dann mit den Händen auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 3 Minuten gut durchkneten.

Den Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Dann zu einer Rolle formen, in ca. 10 gleich große Stücke schneiden und daraus Brötchen rollen.

Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, oben mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, mit der Milch bestreichen und mit Mohn oder Sesam bestreuen. Zugedeckt noch einmal 10 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 220° C (Umluft 200°C) vorheizen, eine feuerfeste Schale oder die Fettpfanne in die unterste Schiene schieben und mit etwa 250 ml Wasser füllen.

Das Blech in die mittlere Schiene schieben, die Hitze auf 180° C reduzieren und die Brötchen etwa 25 Minuten goldbraun backen.[nurkochen]



Als

ich sie aus dem Ofen holte, fiel mir dann auf, dass ich das Einschneiden vor dem Backen völlig vergessen hatte. Aber schön sind sie trotzdem geworden, was mich umso mehr freute. Und heute Morgen zum Frühstück waren sie mit Quark und Marmeladen ein wahrer Genuss!

Ich kann euch nur empfehlen, eure (Frühstücks) Brötchen mal selbst zu backen! Es macht großen Spaß, man weiß genau, was drin ist und man freut sich doppelt auf ein schönes Frühstück mit selbst produziertem Genuss- Backwerk.

Für Einsteiger ist dieses Rezept optimal, weil manche nicht gerne mit Hefe arbeiten. Hier kann eigentlich überhaupt nichts schief gehen! ;)

Habt genussvolle Morgenstunden und ebensolche Tage!

Eure
Judith

