

Herzhafte Filoteigtörtchen mit Zucchini- Schafskäse- Füllung und Harissa



Neuli

ch habe ich den Filoteig für mich entdeckt. Das tolle Rezept mit den Fischfilets in Hülle habe ich euch ja schon vorgestellt und hier folgt nun ein weiteres – und nicht das letzte. =)

Ich finde, Filo ist unglaublich vielfältig. Man kann Fisch oder Fleisch darin einpacken, kann einen schnellen Strudel damit backen, süße oder auch herzhafte Quiches, Törtchen, Täschchen, und und und. Die Filo- Törtchen mit Zucchini und Schafskäse entstanden neulich als Abendessen für einen hungrigen Reisenden, der eine lange Fahrt hinter sich hatte und den ich an diesem Abend abgeholt habe.

Wir haben noch mal kurz warm gemacht. Dafür muss man nicht mal den ganzen Backofen aufheizen, sondern man kann sie ein paar Minuten auf das Gitter des Toasters stellen und dann werden sie wieder herrlich knusprig.

Das Harissa habe ich vor zwei Wochen im EineWeltLaden

entdeckt. Es ist eine Mischung aus Chili, Meersalz, Knoblauch, Cumin, Kümmel, Koriander und Minze und passt wie ich finde hervorragend zu Zucchini und Schafskäse.

Man kann sich die Törtchen natürlich auch eher mediterran würzen, je nach Geschmack.



Zutat

en für 5- 10 Stück, je nach Größe der Förmchen:

- 1 Rolle Filoteig
- 150 g zerlassene Butter
- 3 mittlere Zucchini
- 1 Feta- oder Schafskäse
- 1 gestrichener EL Harissa
- 1 rote Chilischote
- etwas Zitronensaft
- 4 Eier (M)
- 1 Becher Sahne (250 ml)
- Pfeffer

Die Zucchini fein würfeln und mit dem ebenfalls gewürfelten Käse und den Gewürzen vermengen.

Die Sahne mit Eiern und Pfeffer verquirlen.

Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Den Filoteig in Quadrate schneiden, diese mit der zerlassenen Butter bepinseln und je drei Teigquadrate leicht versetzt übereinander in ein Muffin- oder Tartlettförmchen legen.

Füllung hinein geben bis knapp zum Rand und mit der Sahne- Ei-Mischung übergießen, so dass das Förmchen etwa halb mit Flüssigem gefüllt ist.

Ca. eine halbe Stunde backen, bis die Masse gestockt ist und die Törtchen knusprig und goldbraun sind.[nurkochen]



Man kann sie noch heiß zu einem Salat genießen oder für ein Picknick, ein Büffet oder einen anderen Tag aufheben. Im Kühlschrank geht das super ein paar Tage.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken oder beim Entwickeln eurer eigenen Kreation!

Was auch immer dabei entsteht, habt viele genussvolle Momente damit und lasst es euch schmecken!

Eure Judith

Italien in meiner Küche:

Wassermelonengranita



Zurzeit

scheint alle Welt in Urlaub zu fahren und jeder zweite erzählt mir von Reisezielen in Italien. Meinen Urlaub habe ich ja dieses Jahr mit drei Wochen USA größtenteils ausgeschöpft, aber Fernweh...das hab ich trotzdem. Vor allem, wenn man im Sommer alleine hier zurück bleibt und den anderen im Geiste beim Pasta-, Gelato- und Granitaessen zusieht.

Aber ein bisschen behelfen kann man sich ja. Wenn man nicht nach Italien kann, muss man sich Italien eben in die Küche holen dachte ich mir und so gab es diese Woche bei mir schon Cantucci morbidi, wunderbare italienische Kekse, die außen knusprig und innen noch ein bisschen weich sind und die man hervorragend zu einer erfrischenden Granita knabbern kann.

Granita habe ich während einer Interrail- Reise durch Italien in Sizilien kennen und lieben gelernt. Wenn es morgens schon kurz nach dem Aufstehen so heiß ist, dass einem der Schweiß ausbricht, was im August dort einfach der Fall ist, dann braucht man ein Frühstück, mit dem man trotzdem erfrischt in den Tag starten kann. Was liegt näher, als Eis zu frühstücken? Und so gibt es in Süditalien ein körniges (granita kommt von grano = Korn) Wassereis bzw. Sorbet als erste Mahlzeit des

heißen Tages, wer mag bekommt ein Sahnehäubchen und dazu gibt es eine kleine Brioche, wenn man Glück hat noch offenwarm. Es gibt bei Granita klassische Varianten mit Zitronen-, Kaffee- oder Mandelgeschmack.

Aber natürlich kann man Granita mit allen Zutaten machen, die einem so in den Sinn kommen. Gekühlte Wassermelone im Sommer finde ich herrlich, ich könnte mich den ganzen Tag davon ernähren. Wassermelonengranita zu machen ist da doch die logische Fortführung, oder?



Man

nehme:

- 1 reife und süße Wassermelone ohne Kerne
- Saft einer halben bis ganzen Zitrone
- 4- 8 EL Likör/ flüssiges Süßungsmittel/ Saft

(Ich habe Granatapfellikör genommen, weil er farblich passt und geschmacklich nicht dominiert; essen Kinder mit, würde ich einen roten Sirup nehmen oder etwas Agavendicksaft, je nachdem, wie süß die Melonen schon sind.)

Die Melone in Stücke schneiden, etwaige Kerne entfernen, das Fleisch pürieren.

Den Sirup oder anderes Süßungsmittel und den Zitronensaft dazu geben, verrühren und in einen flachen Behälter geben, mit dem man es einfrieren kann, zum Beispiel eine große Tupperdose.

Etwa alle drei Stunden herausnehmen und mit einer Gabel umrühren, damit sich möglichst gleichmäßige und kleine Eiskristalle bilden.

Bis es ganz durchgefroren ist, braucht es schon etwa einen Tag.

Die Granita vor dem Servieren noch einmal auflockern und Portionen in Schüsselchen geben. Dazu passen gut Cantucci aller Art, wie zum Beispiel Mandelcantuccini oder Cantucci morbidi mit Zitrone.[nurkochen]

Ich wünsche euch viele genussreiche Erfrischungen an den heißen Tagen, solltet ihr nicht sowieso im Urlaub sein! =)

Liebste Grüße

eure Judith

Leichter Sommergenuss: Fischfilet in Filoteig mit Gemüsefüllung und Salat



Es

kommt mir noch wie ein Wunder vor: die küchenlose Zeit ist vorüber und ich kann wieder unbeschwert, jederzeit und in großartigem neuem Ambiente kochen und backen!

Mein Küchentraum aus weiß und grau ist endlich da, eingerahmt von zartgrünen Wänden. Eine Kücheninsel liegt einladend zwischen der Genusswerkstatt und dem Wohnraum und wartet auf Teige, die ausgerollt werden und auf Gemüse, das geschnippelt wird.

Genau das habe ich dann gestern zur Mini- Einweihung auch getan. Zwei Freundinnen kamen zu Besuch und so warf ich das allererste Mal den Ofen an und backte Cantucci aus meiner neuen großen Liebe, von der ich euch noch näher erzählen muss: dem Buch „[Around Florence](#)“ von Csaba dalla Zorza.

Am Abend machten wir dann Fisch in Filoteig mit Salat nach der LandGenuss und der wurde so gut, dass ich euch das Rezept nicht vorenthalten kann!

Da Fisch immer schwimmen will, empfiehlt sich bei der Zubereitung ein kleines Küchenweinchen zur inneren Vorbereitung... wir hatten Lambrusco, schön gekühlt und herrlich erfrischend; auch zum Essen noch ein Genuss. =)

Für 4 Personen braucht man:

4 Fischfilets (wir hatten Kabeljau)

1 Zucchini

5 Frühlingszwiebeln

Salz und Pfeffer
Pflanzenöl
8 Rechtecke Filoteig
ca. 100 g geschmolzene Butter

Die Zucchini reiben und die Zwiebel fein schneiden. Beides mit etwas Öl andünsten, bis es al dente/ bissfest ist; mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.

Die Filets trocken tupfen und waagrecht halbieren. Die Gemüsefüllung hinein geben und die zweite Hälfte Fisch drauf setzen.

Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig in 8 Rechtecke schneiden und jedes Blatt mit geschmolzener Butter bepinseln. Immer zwei Blätter aufeinander legen. Den Fisch drauf setzen und einschlagen.

Die Päckchen außen mit Butter bepinseln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

25 Minuten backen.

Dazu passt hervorragend ein

Bunter Salat:

1 Kopf grünen Eichblatt
9 Champignons
rote und gelbe Cocktailtomaten
1 EL schwarze Oliven
3 EL Olivenöl
5 EL Weißweinessig
 $\frac{1}{2}$ EL Agavensirup
Salz, Pfeffer

Aus den Saucenzutaten ein Dressing machen und etwas ziehen lassen.

Den gewaschenen Salat klein zupfen, die Champignons in Scheiben schneiden, die Oliven vierteln und die Tomaten halbieren.

Alles vermischen und anrichten.[nurkochen]



Wer mag, reicht noch Baguette dazu und fertig ist ein wunderbar leichtes und wirklich köstliches Sommeressen. Ab damit auf den Balkon oder die Terrasse mit Blick auf den azurblauen Himmel – und sich wie im Urlaub fühlen!

Habt genussvolle Sommertage!

eure

Judith

Im Sommer braucht man kühle Küche: Griechischer Sommersalat

Hallo liebe Genussfreunde!

Nach längerer Pause schaffe ich es endlich mal wieder, mich zu melden. Die letzten Wochen waren geprägt von Handwerkerterminen, Kistenchaos, Küchenlosigkeit, Internetlosigkeit, ... Das meiste herrscht auch noch immer, aber

ich habe Internetasyl gefunden und nutze den Moment, um euch ein kleines Sommerrezept mitzuteilen, das so schlicht und einfach ist, dass es eigentlich kein Rezept braucht: einen griechischen Sommersalat für heiße Tage und perfekt für jedes Grillfest oder Büffet.



Denn auch wenn ich eine Küche hätte, würde sie zurzeit sicher öfter kalt bleiben. Der Sommer ist für mich die Jahreszeit, wo ich mehr Verlangen nach frischer, leichter Kost habe, nach Salaten oder eisgekühlter Melone. Geht es euch auch so? Den griechischen Salat könnt ihr natürlich wunderbar variieren und Zutaten austauschen oder hinzufügen (Paprika, Artischocken, Peperoni, ...). Je nach dem, was man so da hat und mag.

Man braucht:

Salatgurken

Tomaten (gerne auch bunte, also in verschiedenen Farben)

Feta in Würfeln (hier geht alles: Kuh, Schaf oder Ziege, je nach Geschmack)

Zwiebel

Olivens

Kräuter (z.B. der Provence oder italienische)

Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Die Gurken und Tomaten waschen und in gleichmäßige Scheiben

schneiden.

Den Feta würfeln, die Zwiebeln in Ringe schneiden.

Alles reihum auf einem großen Teller anordnen, das Gemüse mit dem Feta, den Oliven und den Zwiebeln belegen und dem Ganzen mit den Kräutern, Gewürzen sowie Essig und Öl Geschmack verleihen.

Wenn die Oliven in Öl eingelegt waren, nehme ich gerne auch das, das ist dann noch aromatischer und würziger![nurkochen]

Man kann den Salat gut vorbereiten und kalt stellen, bevor die Gäste kommen oder man ihn wohin mitbringt. Oder man macht sich eine schnelle Schüssel als Abendbrot für laue Sommerabende. =)
Ich wünsche euch davon ganz viele, genießt den Sommer und die Genüsse, die er bereitet!

Bis bald,
eure Judith

Zum Küssen gut: Grüner Couscous- Salat mit Gurke, Minze, Orangensaft und Chili (vegan)



„Wie heißt der Salat noch mal?“ fragte man mich am Wochenende auf einer Feier. Auf meine Antwort hin bekam ich prompt Kusslaute von meinem Gegenüber. Ob dies nun dem Alkohol, der Begeisterung für den Gaumengenuss oder einer kindlich-assoziativen Freude an lustig klingenden fremden Wörtern geschuldet war, das ließ ich dann mal außen vor. Anschließend kann ich mich jedoch auf jeden Fall, was die Einstellung zu diesem Salat angeht: er ist eine Köstlichkeit! Zum Küssen gut. (Nur sollten alle davon essen, sonst wird es nichts mehr mit Küssen an dem Tag – des Knoblauchs wegen... ;))

Schon lange habe ich meine Liebe für Couscous entdeckt und zwar durch das Rezept von Alfred Biolek und Eckart Witzigmann in „Unser Kochbuch: Alternativen zu Fisch und Fleisch“, aus dem meine Mutter schon seit Jahren begeistert – und lecker! – kocht.

Schon fast genauso lange gehört dieser Couscous- Salat bei uns zum Mitbring- Repertoire, wenn jemand eine Feier gibt, wenn irgendwo gegrillt wird oder wenn wir ein Picknick machen.

Der Salat ist recht fix gemacht, passt eigentlich zu fast allem und verbindet spannende Aromen miteinander: fruchtigen Orangensaft, herzhaften Knoblauch, pikante Chili und erfrischende Minze – eine Geschmacksreise in den Süden also! =)



Zutat

en:

- 200 ml Gemüsesud
- 150 g Couscous
- 80 ml Pflanzenöl (Raps oder Sonnenblume)
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 4 EL Weißweinessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel /Cumin
- 1 Prise Zucker
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 frische Chilischote
- Salz, Pfeffer
- 1 mittelgroße Salatgurke
- 1 kleines Bund frische Minze

Den Gemüsesud mit 1 EL von dem Öl aufkochen. Den Couscous einstreuen und den Topf vom Herd nehmen. Den Couscous zugedeckt 5 bis 10 Minuten aufquellen lassen.

Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Dann ganz fein würfeln.

Aus O- Saft, Öl, Essig, Kreuzkümmel, Zucker eine Vinaigrette rühren, fein gehackten Knoblauch und Chili dazugeben.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern, die Gurkenwürfel und die Vinaigrette dazugeben und alles vorsichtig unterheben.

Die Minze fein hacken und unterheben. [nurkochen]



Der Salat schmeckt auch noch nach Tagen gut – wenn etwas übrig bleibt ;) – und man kann ihn nicht nur zu vielen Anlässen mitbringen, sondern zum Beispiel auch mit zur Arbeit nehmen als gesundes Mittagessen.

Ich hoffe, ihr habt Appetit bekommen und würde mich freuen, von euch zu hören!

Was ist euer liebster Couscous-Salat, welche Zutaten gehören bei euch hinein?

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith