

# Herzhafte Hirse-Bowl mit Erdnuss-Sauce



Ich melde mich zurück von einem aufregenden Trip durch Osteuropa. Eine ehemalige Kollegin hatte mich nach Polen eingeladen, wo ich eine typisch polnische Hochzeit miterleben durfte. Danach fuhr ich weiter nach Prag, das ich mir schon immer mal anschauen wollte und kehrte dann über Dresden und Leipzig nach Hause zurück. Alle drei Städte standen schon eine Weile auf meiner Reise-Liste und ließen sich bei dieser Gelegenheit wunderbar verbinden.

Sobald ich meine Fotos alle gesichtet und sortiert habe, gibt es hier sicher noch ein paar Eindrücke und kulinarische

Blitzlichter.

Da man auf Reisen ja meist ganz anders isst, als zuhause, und sich meine Ernährung vor allem in Polen krass unterschied von meinem Alltag zuhause, hatte ich hier das Bedürfnis, sehr leicht und gesund zu essen. In Polen wird ja wirklich unfassbar viel Fleisch gegessen.

Und natürlich ließ ich es mir nicht nehmen, in Prag ein typisches Gulasch mit Knödeln und Bier zu genießen.

Zuhause gab es dann viel Gemüse und Salat und beides habe ich in diese improvisierte Hirse-Bowl gepackt, die wirklich einfach, aber super lecker ist! Ihr könnt natürlich nehmen, was ihr am liebsten mögt. Ich fand die Mischung aus Salat, Beeren und gebratenem Gemüse mit herzhaftem Feta super und die würzige Erdnuss-Sauce passte erstaunlich gut dazu.



Aber Bowls laden ja immer ein, selbst kreativ zu werden und vorhandene, saisonale Zutaten zu verwenden. Also seht das Rezept – wie so oft – als Anregung. :)

### **Für 2 Portionen:**

- 1 Tasse Hirse
- 1 gestr. TL Kurkuma
- 1 Handvoll Kerne (Sonnenblumen-/Kürbiskerne/Schwarzer Sesam)
- 1 Süßkartoffel
- Olivenöl
- Knoblauchsatz
- 1 Romana-Salat
- 1 kleiner Chicoree
- 2 Champignons
- 4 Zweige Johannisbeeren
- 100 g Feta
- Salz, Pfeffer

### Sauce:

- 2 geh. EL Erdnussmus
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält
- 1 Schuss Apfelessig
- 1 Schuss Sojasauce
- 1 Schuss Dattelsirup (oder Agavendicksaft/Ahornsirup)
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Chili, nach Belieben
- 100–120 ml Wasser

Die Hirse waschen und mit dem Kurkuma in einen kleinen Topf geben. Die doppelte Menge Wasser zufügen, alles aufkochen und auf kleinster Stufe zugedeckt mit leicht offenem Deckel köcheln lassen.

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und beiseitestellen.

Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Olivenöl rundherum anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Mit Knoblauchsatz würzen.

Die Salate, Pilze und Beeren waschen bzw. putzen und zurechtschneiden.

Die Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab glatt mixen. Abschmecken und beiseitestellen.

Sobald die Hirse gar ist, eine Portion in eine Schüssel geben, das Gemüse und den Salat drum herum verteilen, den Feta darüber bröckeln und die Johannisbeeren darüber streuen.

Zum Schluss die Sauce darüber gießen oder dazu reichen, damit sich jeder selbst bedienen kann.



Veganer lassen den Feta weg oder nehmen Ersatz – veganen Käse, Tofu, was auch immer schmeckt.

Ich wünsche euch viel Freude beim Gestalten eurer eigenen fröhlich-bunten Sommer-Bowl!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

---

**Knuspriger Tofu mit Sesam-  
Ingwer-Gurkensalat**



Heute gibt es mal wieder eine herzhaftere Nascherei. Neulich hatte ich euch ja das neue Buch von [Max La Manna](#) vorgestellt, aus dem wir schon ein paar Rezepte ausprobiert haben. Darunter war auch der Tofu-Burger mit knusprig paniertem Tofu.

Den fanden wir super, allerdings ein wenig fad. Also nahm ich mir vor, ihn das nächste Mal zu marinieren und gestern hatte ich endlich Zeit und Ruhe, das auszuprobieren.

Beim Einkaufsausflug in den tollen Bioladen von Bekannten im Nachbarort entdeckten wir schwarzes Sesam-Mus, das ich spontan fürs Dressing des Gurkensalats verwendet habe. Das Gericht hat definitiv eine asiatische Note, passt mit dem frisch-herzhaften Salat aber auch gut zu heißen Sommertagen.



Wenn man dem Tofu ein bisschen mehr Pepp verleiht, ist das Gericht wirklich klasse! Ich habe ein bisschen mit Vollkornmehl experimentiert für den Teig, allerdings würde ich maximal die Hälfte des Mehls in Vollkorn verwenden, da der Teig sonst noch schlechter am Tofu haftet!

Ich habe die Tofustücke manchmal einfach mit den Fingern mit Teig „eingehüllt“, das ging notfalls ganz gut und sobald die Stücke in den Bröseln gewendet wurden, hält alles gut zusammen.

**Für 2–4 Portionen:**

800 g Tofu natur

1 Knoblauchzehe

4 EL Sojasauce

TEIG:

100 g Dinkelmehl

(nach Belieben  $\frac{1}{2}$  Vollkornmehl)

160 g Mandelmilch (oder anderer Pflanzendrink)

50 g Semmelbrösel

1 TL Paprikapulver

1 gr. Prise Salz

SALAT:

2 kleine oder eine große Salatgurke

2 gestr. EL schwarzes Sesammus

(oder Tahin)

1 EL Ahornsirup

2 EL Sojasauce

1 EL Apfelessig

1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben

Pfeffer

Den Tofu in 3x3x1 cm große Stücke schneiden und mit einem sauberen Küchenhandtuch gut trocken tupfen. In einer Form (Auflaufform oder Ähnliches, ca. 20x20 cm) die Sojasauce mit dem gepressten Knoblauch mischen und die Tofustücke

hineinlegen. Nach 5 Minuten wenden, sodass beide Seiten die Marinade aufsaugen können.

In der Zwischenzeit den Teig anrühren und die Schüssel bereitstellen.

Die Semmelbrösel in eine weite Schale füllen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und soviel Rapsöl hineingeben, dass der Boden knapp bedeckt ist. Die Tofustücke durch den Teig ziehen, in den Bröseln wälzen, sodass sie rundum bedeckt sind und im heißen Fett von beiden Seiten knusprig braten. Sobald die Pfanne richtig heiß ist, die Temperatur etwa auf mittlere Stufe stellen.

Die Gurken nach Belieben schälen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sauce in einem Schüsselchen anrühren und darübergerben.



Den Tofu am besten frisch aus der Pfanne und warm servieren, wenn er noch knusprig ist. Den Gurkensalat dazu reichen.

Alternativ passt auch ein bunter bzw. grüner Salat gut dazu und ein fruchtiger Ketchup oder eine süß-saure Sauce.

Habt ihr schon mal Tofu zubereitet? Und wäre dieses Rezept etwas für euch?

Ich hoffe, ich konnte euch Appetit machen und Lust, es auszuprobieren!

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!

Eure Judith

---

**[Hackfleisch-Ajvar-Taschen mit Knoblauchdip & buntem Salat](#)**



Diese Woche gibt es mal wieder eine herzhaftere Nascherei. Für das Catering neulich hatte ich 2 Rollen Dinkel-Blätterteig gekauft, um Ajvar-Schnecken zu backen. Da wir aber nach meiner Foodsharing-Abholung beim Bäcker so viel Brot, Brötchen und Teilchen hatten, habe ich die Schnecken weggelassen.

Also konnte ich was anderes damit anstellen und da mir die Idee mit dem Ajvar gefiel, wurde mit einer Packung Rinderhackfleisch und Rahmjoghurt mit Knoblauchsatz vom Markt und frischen Kräutern vom Balkon ein Sonntagsschmaus daraus.

Die Taschen sind wirklich unkompliziert und recht schnell im Ofen. Am besten genießt man sie frisch, lässt sie also nur so weit abkühlen, dass man sie gut essen kann.

Während die Taschen backen, kann man den Dip anrühren und den Salat zubereiten. Und trotz des geringen Aufwands machen die Taschen was her, eignen sich also auch schön für Gäste.

Und wenn man Sojahackfleisch nimmt (und veganen Joghurt), kann man die Taschen ziemlich gut vegetarisch zubereiten oder sogar vegan. Auch Reste von dieser [Belugalinsen-Bolognese](#) passen gut als Füllung.



### **Für 8 Stück:**

1 Rolle Dinkel-Blätterteig  
300 g Rinderhackfleisch  
4 EL Ajvar  
150 g Rahmjoghurt/Sahnejoghurt  
Knoblauchsatz  
Schnittlauchröllchen  
Frische Kräuter und Blüten zum Dekorieren  
Salat zum Anrichten  
Essig & Öl nach Geschmack  
Öl zum Braten  
Salz & Pfeffer

Das Hackfleisch in etwas Öl kurz anbraten, bis es fast gar ist. Das Ajvar unterrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung abkühlen lassen.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Den Teig der Länge nach halbieren und dann beide Hälften in 4 gleich große Stücke teilen. Jeweils etwa 1 gehäuften Esslöffel Fleischfüllung auf jedes Rechteck geben und dann von 2 Seiten her den Teig über die Füllung klappen, sodass oben noch etwas Füllung zu sehen ist. Die Ränder mit einem Messer zusammendrücken, damit die Tasche dicht ist.

Die Taschen auf das Blech legen und in 20–25 Minuten goldbraun und knusprig backen.

In der Zwischenzeit den Joghurtdip herstellen. Dafür den Joghurt mit Knoblauchsatz würzen und Schnittlauchröllchen unterrühren. (Wer kein Knoblauchsatz hat, nimmt eine kleine gepresste Zehe oder Knoblauchpulver und Salz.)

Den bunten Salat zubereiten und nach Belieben mit Blüten (z. B. Dill-, Schnittlauchblüten) garnieren. Die Taschen warm und mit dem Dipp und dem Salat servieren.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Lasst es euch gut gehen,

eure Judith

---

## Filo-Körbchen mit Ziegenfrischkäse, Thymian und Cranberry



Diese Woche war sehr vollgepackt mit Terminen. Ein Event reihte sich ans nächste. Da blieb kaum Zeit, [Nussecken](#) für das Geburtstagspicknick am Samstag zu backen, geschweige denn, kreativ zu werden. Netterweise kam mir allerdings beim Firmenevent am Freitagabend eine Idee für den sonntäglichen Salat – und den nächsten Nasch-Beitrag.

Beim gemeinsamen Kochen und Schlemmen in einer Kochschule gab es zum Sektempfang leckere Häppchen. Unter anderem auch kleine Mürbteigschälchen mit Ziegenfrischkäse und einer Cranberry darauf. Das fand ich so köstlich, dass ich das nachmachen wollte. Allerdings fand ich es mit Mürbteig zu mühsam, ich hatte keine Lust auf Teigkneten und -ausrollen. Glücklicherweise lag noch eine Packung Filoteig im Kühlschrank, von der ich eh nicht mehr wusste, warum ich sie gekauft hatte.



Also schnitt ich mir daraus Quadrate und backte kleine Filo-Körbchen. Die Kombination aus knusprigen Teigblättern, herzhaftem Ziegenfrischkäse und süßer Cranberry ist wirklich super. Die Körbchen sind tolle Kleinigkeiten zu einem Aperitif, wenn ihr Gäste habt oder auch als kleine Vorspeise, wenn ihr etwas Besonderes aufischt.

Wer Ziegenkäse nicht mag, kann natürlich auch Kuhfrischkäse nehmen. Und wer es klassischer bevorzugt, nimmt einfach Kräuterfrischkäse, lässt die Cranberries weg und streut nach dem Backen Schnittlauchröllchen darüber oder setzt ein halbes Kirschtomätchen darauf.

**Für 20–30 Körbchen** (je nach Größe der Mini-Muffinformen):

½ Packung Filoteig (ca. 120 g oder 5 Strudelteigblätter)

2–3 EL Butter

300 g Ziegenfrischkäse

Thymianblättchen von 3 Zweigen

1 Handvoll Cranberries, getrocknet

Pfeffer nach Belieben

Die Mini-Muffinform bereitstellen. Den Ziegenfrischkäse fein zerkrümeln. Thymian und Cranberries ebenfalls bereitstellen. Große Cranberries halbieren.

Die Butter in einer kleinen Metallschüssel zerlassen (ich stelle die Schüssel bei kleinster Hitze auf den Ceran-Herd). Den Filoteig auf die Arbeitsfläche legen, in Bahnen und dann in Quadrate schneiden, die gut in die Mulden passen, sodass noch Füllung hineingeht.

Jeweils 3-4 Teigquadrate mit Butter bepinseln und versetzt übereinanderlegen. Dann in die Form legen und leicht hineindrücken, sodass der Teig anliegt und Platz für den Frischkäse ist.

Den gesamten Teig so verarbeiten.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

In jedes Körbchen einen gehäuften Teelöffel Ziegenfrischkäse

geben. Nach Belieben einen Hauch Pfeffer darüberstreuen, dann eine Cranberry in die Mitte setzen und etwas Thymian darüberstreuen.

Die Körbchen 14 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.

Die Filo-Körbchen zum Aperitif oder zu einem frischen Wildkräutersalat servieren.



Passend zum Frühling gibt es bei mir einen Salat aus dem Garten einer Freundin, mit Gänseblümchen, Sauerampfer, Bärlauch und anderen leckeren Blättern. Ihr könnt natürlich auch jeden anderen Salat dazu nehmen, der euch schmeckt.

Ich wünsche euch eine genussvolle Frühlingszeit! Macht es euch schön,

eure Judith

---

**Veganer Thu-no-fischsalat aus Kichererbsen**



Neulich habe ich das erste Mal diesen veganen Thunfischsalat ausprobiert. Die Rezeptidee hatte ich auf irgendeinem Blog gesehen, dann aber noch ein bisschen verändert. Vermutlich kann man dafür auch gekochte weiße Bohnen verwenden, das wollte ich mal ausprobieren.

Dieser Salat (oder auch Aufstrich) ist wirklich lecker und hat durch die Alge und somit das Meer-Aroma tatsächlich einen Anklang an Thunfisch.

Auf jeden Fall ist er eine wunderbar herzhaftes Möglichkeit, etwas Pflanzliches aufs Brot zu schmieren, mit Nachos zu dippen, in Wraps zu rollen oder auch zu Salz- oder

Bratkartoffeln zu genießen.

Kala Namak (auch Kala Nun oder Schwarzsatz) ist ein dunkles, schwefeliges Salz, dessen Geruch an faulige Eier erinnert. Mit ihm kann man in der veganen Küche prima die Assoziation von Ei herstellen (in einem Rohkostkurs durfte ich mal gedörrte Avocado mit diesem Salz kosten, das schmeckte wie Ei!) und auch generell ist es eine interessante Note für viele Gerichte. In der indischen und auch ayurvedischen Küche findet es Verwendung zum Beispiel bei Chutneys oder fruchtigen Gerichten.



Das Algenblatt hatte ich zuerst im Blitzhacker zerkleinern wollen, was aber nicht wirklich funktionierte. Dann hatte ich es in einem guten Mörser versucht, aber auch das gelang nicht so wirklich. Schließlich stellte sich die Püriermethode als die beste heraus.

Wir haben übrigens festgestellt, dass (getrocknete und eingeweichte) Kichererbsen unglaublich viel schneller gekocht sind, wenn man eine großzügige Prise Natron ins Kochwasser gibt. Ich wollte mal wissen, woran das liegt und habe nachgelesen: Beim Erhitzen von Speisenatron und Wasser kommt es zu einer Reaktion, die bewirkt, dass sich das Pektin in den Zellstrukturen der Hülsenfrüchte schneller auflöst, wodurch sie besser Wasser aufnehmen und somit schneller garen können.

Besser verträglich sind sie dann auch, zumindest habe ich die Erfahrung gemacht, dass mein Bauch sie mir dann bei weitem nicht so übel nimmt wie sonst. =)

Für dieses Rezept habe ich 2 Gläser gekochte Kichererbsen genommen mit je ca. 240 g Abtropfgewicht.

### **Für 4–8 Portionen:**

400–500 g Kichererbsen, gekocht, gewaschen und abgetropft  
2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt  
3 gr. Gewürzgurken, gehackt

### **SAUCE:**

1 Blatt Nori-Alge (Sushi), klein gezupft  
5 EL vegane Mayonnaise  
2–3 EL dunkles Tahin  
4–6 EL Gewürzgurkenwasser  
3 EL Zitronensaft  
1–2 TL Senf

$\frac{1}{2}$  TL Kala Namak-Salz  
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Kichererbsen mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Masse sollte leicht stückig sein, aber so, dass man nicht unbedingt sofort erkennt, dass es Kichererbsen sind.

Die Zwiebel und die Gürkchen dazugeben.

Alle anderen Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben, mit dem Mixstab pürieren und mit der Kichererbsenmasse vermischen.

Zum Schluss noch einmal mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit Zitronensaft abschmecken.



Ich gehe mal noch eine Runde naschen und hoffe, der Kichererbsensalat schmeckt euch genauso gut wie Naschkater und mir!

Habt eine genussvolle Zeit und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith