Asiatischer Touch: Kartoffel-Karotten-Curry-Suppe

Zurzeit koche ich wieder mehr, denn irgendwas muss ich bei meiner Darmkur ja essen und bei den ganzen Einschränkungen ist es wirklich schwierig, essen zu gehen. Auch bei Foodsharing mache ich gerade größtenteils Pause, denn sonst hole ich im Schnitt alle 10 Tage gekochtes Essen – das kann ich zurzeit vergessen. Entweder nicht vegan oder nicht glutenfrei.

Also experimentiere ich mit Datteln (glutenfreie Brownies oder Ketchup), probiere neue Sachen aus (Quinoa-Pfannkuchen von Instagram, die ich mit genialen Rahm-Champis gefüllt habe –

rein vegan!) und koche schnelle Gerichte mit viel Gemüse (Ofengemüse, Kokos-Curry, …).

Da ich nicht ständig das gleiche essen möchte, auch wenn ich es liebe, alles verwenden zu können, das gerade da ist, habe ich letzte Woche eine schnelle Gemüsesuppe gemacht und einfach Currypaste und Kokosmilch (statt Sahne) hineinpüriert. Die war in 30 Minuten fertig und Naschkater war so begeistert, dass ich sie diese Woche gleich nochmal kochen sollte.

Ihr könnt beim Gemüse natürlich munter austauschen und rumprobieren. Andere Mengenverhältnisse beim Gemüse, etwas Brokkoli statt Pastinake, oder auch Süßkartoffeln oder Rüben – da passt sicher ganz viel. Farblich kann sie je nachdem natürlich varrieren, aber schmecken wird sie sicherlich!

Für 4–6 Portionen:

1,5 l Gemüsebrühe (2 gestr. EL Pulver)

1 geh. TL Kurkuma

800 g Kartoffeln
100 g Pastinake oder Petersilienwurzel
250–300 g Karotte
1 geh. EL Currypaste (Panang)
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
Sojasauce
Nach Belieben:
Pfeffer, glatte Petersilie, Kresse/Sprossen, Sesam

In einem großen Topf die Gemüsebrühe mit Kurkuma zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit das Gemüse schälen und grob klein schneiden. In der Gemüsebrühe garen, bis es gerade weich ist.

Dann Currypaste und Kokosmilch zufügen und alles pürieren, bis die Suppe cremig ist. Mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Zum Servieren nach Belieben mit gehackter Petersilie (wer mag kann auch Koriander nehmen), Kresse/Sprossen oder geröstetem Sesam bestreuen.

Wer hat, reicht Limettenspalten dazu, für den Frische-Kick.

Je nachdem, wie scharf eure Paste ist, wird die Suppe ein kleines bisschen pikant. Falls ihr das nicht so mögt, deshalb lieber erst etwas weniger Paste hineinpürieren und probieren. Alternativ gebt ihr noch ein mildes Currypulver dazu und reduziert die Paste ein wenig.

Wer Brot mag, kann indisches Naan oder auch Pappadums dazu machen, dann hat man noch etwas Knuspriges zur Suppe.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

Salz-Zitronatzitronen und Gedanken zum (nicht mehr so neuen) Jahr

Hallo ihr Lieben,

vermutlich habt ihr bemerkt, wie still es hier seit der Weihnachtszeit war. Ich hatte mir eine Pause genommen, die etwas länger wurde als geplant.

Nach über 10 Jahren Bloggerei hatte ich das Bedürfnis innezuhalten und war mir nicht mehr sicher, ob ich das noch weiter machen möchte. Das Bloggen erfordert recht viel Zeit – Kochen oder Backen/Fotografieren/Bilder bearbeiten/Beitrag schreiben/Hochladen/Links in den Kanälen teilen – und noch mehr Zeit am PC, als ich beruflich bedingt eh schon dort verbringe.

Oft habe ich das Gefühl, all diese Arbeit ins Nichts zu geben, denn die Resonanz ist so gering, dass ich gar nicht weiß, ob ich jemanden erreiche und wie viele Menschen mitlesen, mitnaschen und sich mitfreuen über kulinarische Experimente, Ideen und Streifzüge.

Aus diesen Gründen hatte ich wirklich darüber nachgedacht, den Blog ganz stillzulegen. Dazu konnte ich mich dann aber doch nicht aufraffen. Der Blog ist doch auch mein „Baby“, begleitet mich seit so langer Zeit und macht mir immer noch Freude, auch wenn es manchmal schwierig wird, Zeit für einen wöchentlichen Beitrag aufzubringen.

Also wollte ich mal etwas Zeit ins Land gehen lassen und schauen, ob ich wieder mehr Motivation finde. So ganz ist die

Durststrecke noch nicht überwunden. Aber neulich habe ich eine tolle Entdeckung gemacht, die ich zu gut finde, um sie nicht zu teilen. Zwei wunderbare Kochbücher warten auch darauf, vorgestellt zu werden. Demnächst wird es hier also wieder mehr Beiträge geben.

Zumal ich gerade eine Darmkur mache – innerer Frühjahrsputz sozusagen – und dabei auf fast alles verzichten muss, was ich liebe und viel Lebensqualität für mich bedeutet: Kaffee, Zucker, Gluten und nicht-vegane Lebensmittel. Das macht jetzt nicht so wirklich Spaß, aber ich bin entschlossen, die 7 Wochen durchzuhalten.

Trotz massiver Einschränkung ist das natürlich auch die Gelegenheit, zu experimentieren und Neues auszuprobieren. Zum Beispiel habe ich neulich Quinoa-Pfannkuchen ausprobiert, von denen ich nicht gedacht hätte, dass sie funktionieren, geschweige denn schmecken. Falsch gedacht! Auch zucker- und glutenfrei gebacken habe ich schon, aber das war noch nicht ganz überzeugend. Ich experimentiere weiter. Das ein oder andere gelungene Rezept könnte durchaus in den kommenden Wochen hier landen – vielleicht habt ihr ja schon ähnliche Kuren hinter euch und gute Rezepte parat? Ich freue mich über Kommentare mit euren Erfahrungen und Ideen!

Jetzt gibt es noch ein kleines Rezept bzw. eine Rezeptidee von mir. Cedri, also Zitronatzitronen, aus denen das

weihnachtliche Zitronat gemacht wird, hatte ich bisher noch nirgends in Deutschland gesehen. Neulich gab es sie bei meinem Lieblings-Farmer und ich griff fasziniert zu.

Die Italiener essen sie gerne hauchfein geschnitten als Carpaccio, aber das hatte mich nicht so überzeugt. Dann kam mir die Idee, sie einzulegen.

Diese Salz-Zitronatzitronen kamen dann zuerst in ein simples gedünstetes Wirsinggemüse mit Pasta und Käse und ich war hellauf begeistert! Die milde Salzigkeit mit dem intensiven Zitronenaroma verleihen einem Gericht ein Wahnsinnsaroma! Mittlerweile kamen die Zitronen fein gehackt in Gemüsepfanne, in herzhaft-mediterranen Nudelsalat, in Hummus, in Chinakohlsalat, … einfach nur KÖSTLICH.

Ein präzises Rezept habe ich gar nicht. Im Prinzip schneidet ihr die gut gewaschene Zitrone in hauchfeine Scheiben und stopft sie ganz dicht in ein großes Schraubglas. In einer Schüssel verrührt ihr etwa (Gedächtnisprotokoll) 1 EL Salz, 1 TL Kurkuma, 3 EL Apfelessig, etwas roten Pfeffer, Rosmarinnadeln und nach Belieben gemahlenen schwarzen Pfeffer mit ca. 150 ml kochendem Wasser, bis das Salz gelöst ist.

Das gießt ihr über die Zitronen ins Glas. Sofern die Zitronen dann noch nicht bedeckt sind, füllt ihr mit kochendem Wasser auf. Drückt alles nach unten, damit nichts aus der Flüssigkeit schaut und optimalerweise beschwert ihr die Zitronen mit etwas Schwerem (zum Beispiel Glasgewichte vom Fermentieren), damit sie bedeckt bleiben. Das Glas stellt ihr nach dem Abkühlen in den Kühlschrank. Nach 1-2 Tagen könnt ihr die Zitronen verwenden. Im Kühlschrank halten sie sich viele Wochen und verfeinern ganz viele Gerichte.

Selbst Naschkatzen-Mama mit einer starken Abneigung gegen Salz ist total begeistert und hat ihre Kostprobe bereits verbraucht.

Danke an Billy für das zusätzliche Fotomodell samt Blattgrün!

Habt ihr schon mal Cedri ausprobiert? Mögt ihr sie?

Ich finde, allein die Farbe regt zum Träumen an – vom Süden, von Zitronenbäumen unter blauem Himmel und von warmer Meeresbrise.

Eine Prise Süden könnt ihr euch nun auf die Teller zaubern.

Habt eine genussvolle Zeit, egal wo ihr seid!

Eure Judith

Buntes Reste-Essen: Crispy Rice Salad

Obwohl der Winter jetzt richtig Einzug gehalten hat und ich da so viel Wärme wie möglich vertragen kann, hatte ich in der letzten Zeit großen Salathunger. Vielleicht auch, weil Salat so schnell geht und so wahnsinnig vielseitig ist. Alles, was

man da hat, kann man hineinwerfen und hat nicht nur eine bunte, sondern auch gesunde Schüssel mit vielen verschiedenen Gemüsen. Ich mache mir gerne frische Champignons und Apfel in den Salat, vor allem im Herbst und Winter, wenn ich viel Bittersalat wie Radicchio, Chicorée, Endivie oder Zuckerhut esse. In letzter Zeit kommen oft noch gestiftelte lila Karotten hinein, oder zumindest orange Karotten. Geröstete Kürbiskerne sind auch toll, die verleihen dem Salat Crunch.

Diese Woche hatte ich dann soviel gekochten Reis von einer Foodsharing-Abholung da, dass ich endlich mal einen Salat ausprobiert habe, der seit einer ganzen Weile in den sozialen Netzwerken herumgeistert. Es gibt ja jedes Jahr Trends, die viral gehen, sei es vor einigen Jahren der Dalgona-Kaffee, Smashed Cucumber Salad, aktuell der Crispy Smashed Potatoe Salad oder die Dubai-Schokolade,… Darunter war auch der Crispy Rice Salad, der so lecker aussah, dass ich ihn unbedingt ausprobieren musste. Zumal ich großer Fan von kreativer Restverwertung bin.

Ich habe zahllose Rezepte gefunden, die meisten recht ähnlich. Manche geben noch 1 Ei in die Reismischung, das probiere ich nächstes Mal aus, dann backt der Reis vielleicht mehr zusammen. Meine Version wurde recht pikant, was ich gerne mag. Wer scharf nicht so verträgt, nimmt weniger Sambal Oelek und Currypaste. Alternativ geht auch Sriracha-Sauce oder auch Ketchup, wenn es gar nicht pikant sein soll.

Die Grundidee ist immer gleich, ihr könnt also munter variieren und nehmen, was ihr mögt oder da habt. Viele verwenden noch frische Kräuter, wie Minze und Koriander, und Frühlingszwiebel, die hatte ich leider nicht da. Auch Röstzwiebeln zum Drüberstreuen stelle ich mir lecker vor. Ich wollte Erdnüsse nehmen, die dann schon jemand weggenascht hatte, also wurden daraus geröstete Cashews…

Für 2 große Portionen:

REIS:

500 g gekochter Reis
3–4 EL Sojasauce
1–2 TL Sambal Oelek (oder Ketchup)
1 TL Currypaste
2–3 EL Öl

DRESSING:

3 EL Sojasauce
3 EL Sesamöl
2 EL Ahornsirup
1 EL Sesam
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Saft von 1 großen Zitrone oder 2 Limetten
1 daumennagelgr. Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen

SALAT:

grüner Salat, z. B. Romana, Eisberg
Karotte

Rotkohl
Gurke
Rucola, zum Garnieren
geröstete Erdnüsse oder Cashews, gehackt
Sesam, zum Bestreuen
Sriracha-Sauce, zum Beträufeln

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Für den Reis alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermischen und den Reis dann möglichst flach auf einem Blech verteilen. Etwa 10–15 Minuten backen, dann umrühren und weitere 10–15 Minuten backen, bis der Reis goldbraun und richtig knusprig ist. In den letzten 10 Minuten im Auge behalten, damit er nicht verbrennt! Den Reis abkühlen lassen.

Während der Reis backt, das Dressing anrühren. Die ersten 6 Zutaten verrühren, den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen, dann fein reiben und unterrühren. Eventuell 1–2 EL Wasser zufügen und mit Sojasauce, Salz und nach Belieben Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Dann den Salat waschen, trocknen und fein schneiden. Die Karotte waschen oder schälen und in Julienne schneiden oder in feine Stifte. Den Rotkohl ganz fein schneiden. Falls verwendet Gurke, Tomate, Frühlingszwiebel etc in beliebiger Form klein schneiden.

Sobald der Reis abgekühlt ist, entweder in einer Schüssel alle Zutaten mischen und mit dem Dressing anmachen. Den Rucola sowie die Nüsse und den Sesam darüberstreuen und etwas Sriracha-Sauce darüberträufeln oder sie auf den Tisch stellen, damit jeder das selbst machen kann.

Oder man stellt alle Zutaten einzeln auf den Tisch und jeder stellt sich seine bunte Schüssel selbst zusammen.

Der Salat ist unglaublich herzhaft und total lecker! Ich werde ihn sicher noch häufiger machen, wenn ich Reisreste habe. Ich hoffe, euch schmeckt er auch!

Habt eine genussvolle Restwoche und macht es euch im Warmen gemütlich!

Eure Judith

Feldsalat mit Ofenkarotten, Maronen, Halloumi & Feige

Mittlerweile trägt der Wald bei uns um die Ecke Herbstfarben – sofern man ihn sieht, denn in den letzten Wochen hatten wir so oft Nebel oder graue Tage, an denen die Wolken so tief hingen, dass man wenig davon sehen konnte. Da kommt bei mir schon richtiger Herbstblues auf und ich träume jeden Tag vom Süden, von blauem Himmel und Sonne.

Wenn der Himmel dann mal aufreißt, hat aber auch der Herbst seinen Reiz. Vor einigen Tagen war ich spontan mit einer Freundin im Wald spazieren, raschelte mit den Füßen im trockenen Laub und genoss die Herbstdüfte um mich herum. Wir stolperten sogar über eine Stelle mit ganz vielen Maronen und fingen spontan an zu sammeln. Eine kleine Tüte kam zusammen und da ich eh Ofenkarotten für einen Salat machen wollte, röstete ich sie da gleich mit.

In diesem Salat stecken ganz viele saisonale Zutaten.

Die Feigen stammen aus dem heimischen Garten – Naschkatzenmama hat sie bei ihrem Besuch letzte Woche mitgebracht. Der Feldsalat hat auch wieder Saison und alles zusammen ergab eine leckere Salat-Mahlzeit mit süßlich-nussigen, fruchtigen und salzigen Aromen. Wer Halloumi nicht mag, kann etwas Ziegenfrischkäse in die Mitte setzen, das war ursprünglich mein Plan, aber dann habe ich ihn beim Einkaufen vergessen und fand Halloumi auch super. Ich mag seine Salzigkeit, die hier einen guten Ausgleich zu den süßen Karotten und Maronen ergibt.

Für 2 Personen:
3 große Karotten
2 EL Ahornsirup
Olivenöl
Chiliflocken
Salz, Pfeffer
10–15 Maronen
100 g Halloumi
Sesam
100 g Feldsalat
Condimento bianco
Walnussöl (oder Olivenöl)
1 Chicorée
2 Feigen

Die Karotten waschen oder schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. Auf ein Blech geben und mit Ahornsirup, einem Schuss Olivenöl, Salz, Pfeffer und nach Geschmack Chiliflocken vermischen und ausbreiten.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Maronen an der bauchigen Seite kreuzweise einschneiden und neben die Karotten auf das Blech legen. Den Halloumi in feine Würfel schneiden und in eine Auflaufform legen.

Alles ca. 30 Minuten backen, bis die Karotten gar und leicht

karamellisiert, die Maronen aufgeplatzt und weich und die Käsewürfelchen goldbraun sind.

Alles etwas abkühlen lassen, dann die Maronen schälen. Die Karotten mit Sesam bestreuen.

Den Salat putzen und mit Condimento, Walnussöl, Salz und Pfeffer anmachen. Die Chicoréeblätter auf Teller verteilen, den Salat in die Mitte geben, die Feigen in Scheiben schneiden und ebenfalls verteilen.

Die Maronen (nach Belieben gehackt) und die Halloumiwürfelchen darüberstreuen.

Ich habe ein Stück Krustenbrot dazu gegessen. Der Salat ist eine wunderbare leichte Mahlzeit und falls Reste der Ofenzutaten übrig bleiben, kann man sie auch am nächsten Tag noch genießen – oder in einen weiteren Salat werfen.

Ich wünsche euch genussvolle Herbsttage!

Eure Judith

Koch mein Rezept: Würzige Erbsen-Apfel-Gazpacho mit Sauerrahm

Kurz vor knapp hatte ich endlich die Ruhe und Zeit, mich im Rahmen von „Koch´ mein Rezept“ bei Bloggerkollegin Susanne von Magentratzerl umzuschauen und mir ein Rezept auszusuchen, das ich nachkoche.

Und was hatte ich da alles zur Auswahl! Bei Magentratzerl wird definitiv gern gekocht und gegessen und im Blogarchiv konnte ich mich gar nicht sattstöbern, denn da gibt es so unfassbar viele Rezepte! Viele auch noch regelrecht exotisch, mit Namen oder Zutaten, die ich noch nicht kannte, weshalb ich wirklich viele Rezepte angeschaut habe und ganz fasziniert war.

Man merkt Susanne die Neugier für fremde Gerichte und Zutaten an und dass sie gerne Neues ausprobiert. Ihr Blogname ist dagegen ganz bayrisch-bodenständig: Magentratzerl bedeutet soviel wie „Gaumenkitzler“ und da ich sowohl den bayrischen

Dialekt als auch das Land sehr mag, hat mich die Auslosung doppelt gefreut.

Sehr sympathisch fand ich auch ihre Aussage: „Wenn ich nach Rezepten anderer koche, gebe ich natürlich die Quelle an. Das heißt aber nicht, dass ich mich an das Rezept auch gehalten habe – in der Regel sind Rezepte eher Inspirationsquellen als genaue Gebrauchsanleitungen für mich.“ Das könnte ich geschrieben haben! Deshalb habe ich mich natürlich auch beim Nachkochen nicht so genau an ihr Rezept gehalten. :D

Da Susanne nicht so viel backt und ja auch noch Sommerwetter war, entschied ich mich für eine außergewöhnliche, und zwar einer kalten, gazpacho-artigen, Suppe nach Tanja Grandits. Auf die Kombi aus Erbsen und Apfel war ich zu neugierig und zudem ist die Suppe irre schnell fertig und perfekt, um sie für ein Sommeressen vorzubereiten, denn sie muss ja eh noch ein bisschen kühlen.

Eigentlich gibt es dazu noch eine Sauerrahm-Basilikum-Mousse, aber das war mir zuviel Aufwand und außerdem mag ich Gelatine nicht so und habe noch nie damit gearbeitet. Bei mir gab es also nur Sauerrahm obendrauf. Den Koriander in der Suppe habe ich weggelassen, den mag ich gar nicht. Falls ihr ihn verwenden wollt: es kommen 15 g hinein.

Ich machte erstmal die halbe Menge, aber euch gebe ich hier mal die originale Menge für 4 Personen. Die Gewürze schmeckt man deutlich, wer also kein großer Gewürzfan ist, nimmt vielleicht lieber die Hälfte der angegebenen Menge. Und uns war die Suppe tatsächlich etwas zu süß, nächstes Mal würde ich mehr als die Hälfte des Apfelsafts durch leichte Gemüsebrühe ersetzen.

Für 4 Personen:

800 Erbsen (TK)
80 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
500 ml Apfelsaft
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Fenchelsamen
¼ TL Anis
Samen aus 2 Kapseln Kardamom
1 Prise Chiliflocken

Garnitur:

1 saurer Apfel
200 g Erbsen
100 g Sauerrahm
Minze (nach Belieben)
essbare Dekoblüten

Die Erbsen blanchieren (die Erbsen für die Einlage noch ein klein wenig weiterkochen).

Mit allen anderen Zutaten in einen Hochleistungs-Mixer geben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Für die Einlage aus dem Apfel kleine Kugeln ausstechen oder das Fruchtfleisch in Würfelchen oder Stifte schneiden.

Die Suppe auf Schalen verteilen, Sauerrahm-Kleckse hineingeben und mit einem Stäbchen hindurchziehen. Dann die bissfesten Erbsen und die Apfelstücke hineinlegen und nach Belieben mit Minze und Dekoblüten garnieren.

Leider scheint ja diese Woche der Herbst richtig Einzug zu halten, aber ich hoffe, der Wetterbericht dramatisiert wie gewohnt und die Sonne kommt soweit durch, dass ihr beim Lesen eines kalten Suppenrezepts keine Gänsehaut bekommt.

Erstmal wünsche ich euch eine genussvolle Woche und grüße euch aus dem Urlaub – in Bayern. :)

Alles Liebe,

eure Judith