

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 herzhaftere 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

**Fenchel-Birnen-Salat mit
Rucola, Granatapfel, Mandeln
und Mohn**



Diese Woche gibt es mal wieder was Herzhaftes im Hause Naschkatze. Aus dem neuen Buch „[Nistisima](#)“ habe ich diesen köstlichen Fenchel-Birnen-Salat ausprobiert. Ich mag Apfel in Salaten total gerne, zum Beispiel im Grünkohlsalat oder in einem normalen grünen Salat mit Extras in Form von Champignonscheiben, etwas Mais, Frühlingszwiebel, Rote Bete, Ei...

Die Idee mit Birne fand ich super spannend und geröstete Zutaten finde ich auch immer klasse. Im Rezept werden Mandeln, Samen und Mohn im Ofen bei 200 Grad geröstet, aber ich muss sagen, dass ich es nicht einsehe, für 8–10 Minuten den Ofen auf 200 Grad zu heizen. Sollte ich an einem Tag eh noch etwas backen, verbinde ich das dann. Aber diesmal habe ich alles in eine beschichtete Pfanne gegeben und darin geröstet, das ging genauso gut.



Als ich dann den Salat machen wollte und zur Obstschale ging – waren von den vormals 2 Birnen noch eine da. Naschkater hatte eine in sein Müsli geschnitten. Da schaute ich blöd ins Obst.. Aber da im Rezept schon stand, dass man auch Apfel nehmen kann, nahm ich kurzerhand eine Mischung: 1 Apfel und 1 Birne. Ich muss sagen, das war klasse! Birnen sind etwas süßer, der Apfel gibt Frucht und Säure dazu. Fazit: den Salat habe ich nicht zum letzten Mal gemacht!

Die Autorin schrieb zu diesem Rezept übrigens: *„Als ich diesen Salat zum ersten Mal gemacht habe, habe ich alle vier Portionen ganz allein verputzt.“* Ich verstehe, wieso. =)

Da ich noch Granatapfelkerne da hatte und finde, dass sie immer ein optisches, geschmackliches und natürlich auch gesundheitliches Extra darstellen, ob in Salaten, über Gerichten oder sogar Galettes, hab ich noch ein paar darüber geworfen. Ansonsten habe ich mich diesmal aber recht genau ans Rezept gehalten. Hier kommt es:

Für 4 Personen:

1 TL Fenchelsamen
40 g (blanchierte) Mandeln
2 TL Mohnsamen
Olivenöl
1 Fenchelknolle
2 feste Birnen
(oder Äpfel oder beides)
3 EL Apfelessig
4 EL natives Olivenöl extra
80 g Rucola

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine Pfanne erhitzen. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, die Mandeln grob hacken und mit Fenchelsamen und Mohn in einer

Schüssel mit etwas Olivenöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne geben und unter häufigem Rühren rösten, bis die Mandeln goldbraun sind. (Alternativ in einer kleinen Ofenform bei 200 °C im Ofen 8–10 Minuten rösten.) Abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, vorhandenes Grün beiseitelegen. Die Birnen vierteln, die Kerngehäuse entfernen und Spalten schneiden. Den Essig in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl sowie je 1 großen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Birnen hineingeben, dann die Knolle hineinhobeln (oder mit einem Sparschäler feine Streifen schneiden). Den Rucola zugeben und alles gut vermischen. Den Salat auf eine Servierplatte geben, mit den abgekühlten Mandeln und Samen bestreuen und servieren.



An dieser Stelle einen lieben Dank an Frauke und Andreas für ihre wunderhübsche Glasplatte, die sie mir im Rahmen ihres Umzugs und dem damit verbundenen Ausmisten geschenkt haben. Ich finde sie sehr fotogen und werde sie in Ehren halten! =)

Euch allen habe ich hoffentlich Appetit gemacht auf frischen, frühlingshaften Salat und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

**Vollkorn-Tagliatelle mit
Barba di frate, getrockneten
Tomaten, Knoblauch & Mais**



Letzte Woche gab es mal wieder Barba di frate/ Mönchsbart bei unserem Lieblings-Gemüsebauern. Dieses Wintergemüse hatte ich vor über einem Jahr dort das erste Mal gesehen und diese [Filorollen mit Barba di frate](#) und Feta gebacken. Da seht ihr auch, wie Mönchsbart aussieht, falls ihr das noch nicht kennt.

Diesmal habe ich eine sehr aufgemotzte Version von Pasta AOP (Aaglio, Olio, Peperoncino – Knobli, Öl, Chili) gemacht. Dafür eignet sich das grüne Gemüse super, denn man muss es nur kurz durch die Pfanne schwenken und fertig ist das Gericht!



Vom letzten Einkauf in Italien hatte ich noch Vollkorn-Tagliatelle mit in traditionellen Steinmühlen gemahlenem Mehl da und fand sie sehr passend für das herzhafte Gericht.

Der Mais war eine spontane Eingebung – da war so ein kleiner Rest im Glas und ich fand, das wäre was fürs Auge, so gelbe Sprengel zwischendrin. Bei den getrockneten Tomaten nehmt ihr am besten welche, die mit etwas Öl mariniert sind (ich habe immer welche mit Knoblauch in Öl) und relativ weich.

Für 2 Portionen:

200–300 g Vollkorn-Tagliatelle
1 Bund Barba di frate (ca. 200–300g)
8 getrocknete Tomaten
4–8 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Handvoll gegarte Maiskörner
Chiliflocken nach Geschmack
Chiliöl nach Geschmack
Salz, Pfeffer

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Mönchsbart gut waschen, das rötliche, holzige Ende abschneiden und das Grün grob hacken. Tomaten in kleine Stücke schneiden und Knoblauchzehen hacken.

Eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Das kochende Wasser salzen und die Pasta hineingeben.

Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, den Mönchsbart und den Knoblauch darin einige Minuten anbraten. Wenn das Gemüse weich wird, Tomaten und Mais zufügen und alles mit ein wenig Salz, viel frischem Pfeffer und Chili nach Belieben und Geschmack würzen.

Die Pasta abgießen, tropfnass mit dem Pfanneninhalt mischen und etwas Oliven- oder Chiliöl darübergeben.



Falls ihr keinen Mönchsbart findet, könnt ihr hier natürlich auch Stängelkohl, Spinat oder auch klein gehackten Grünkohl/Schwarzkohl nehmen.

Spannend aufgrund der leichten optischen Ähnlichkeit sowie der Anbaueigenschaft wäre vielleicht auch Salicorne.

Ich wünsch euch ein genussvolles Wochenende! Macht es euch schön,

eure Judith

**Winterfrühstück: Cremige
Polenta mit Marzipan &
Apfelkompott**



Neulich erzählte mir einer meiner Herzensmenschen, mit dem ich die Leidenschaft fürs Kochen, Genießen und Rezepte-Entwickeln teile, von einem schrägen Traum: „Wir waren mit einer großen Gruppe in einem noblen Restaurant. Serviert wurde was Lustiges. Polenta mit Marzipan, dazu zermatschte Avocado und Sweet-Chili-Sauce. Dazu eine ganze gegarte gelbe Möhre und als Krönung lag eine fast schon braune Banane mit Schale auf der Polenta.“

Nach der ersten Belustigung war meine Reaktion darauf: „Polenta und Marzipan kann ich mir super vorstellen. Aber der Rest kann weg.“ =D

Die Idee ließ mich in den letzten Tage nicht mehr los und da das nasskalte Wetter geradezu nach einem warmen winterlichen Frühstück verlangte, wurde das Ganze dann einfach ausprobiert.

Wer wie ich vom Plätzchenbacken noch Marzipan da hat, kann direkt seine Reste verwerten.

Das Apfelkompott hatte ich so ähnlich neulich schon mal im Urlaub gekocht und fand es mit der fruchtig-säuerlichen Note sehr passend zur cremig-süßen Polenta. Das Ganze auf einem alten Küchenofen mit Feuer zu kochen, machte umso mehr Spaß. Darauf musste ich diesmal leider wieder verzichten. Aber köstlich und wärmend ist dieses Frühstück trotzdem – auch ohne Ofen.



Für 4 Portionen:

Polenta:

180 g Polentagrieß

1 l Wasser

100 ml Sahne oder 100 g Butter

60 g Marzipan

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

Apfelkompott:

5 Äpfel (z.B. Boskoop)

1 Handvoll Rosinen

1 TL Zimt

1 TL Kurkuma

1 Sternanis, in Stücke gebrochen

1 großer Schuss Fruchtsaft (falls vorhanden)

Für die Polenta das Wasser mit dem Salz aufkochen und die Polenta mit dem Schneebesen einrühren. Auf kleiner Hitze und unter häufigem Rühren 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Marzipan ganz klein zupfen oder fein würfeln. Zum Schluss Marzipan, Sahne oder Butter dazugeben und alles unterrühren, bis die Polenta cremig ist.

Für das Kompott die Äpfel waschen, das Fruchtfleisch vom Kerngehäuse schneiden und grob in Stücke schneiden. Mit den Rosinen, den Gewürzen und dem Saft oder ein wenig Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren, dabei gelegentlich umrühren.

Sobald die Äpfel weich sind, etwas Polenta in eine Schale geben und das Kompott drum herum verteilen. Wer mag streut noch ein wenig Zimt darüber.

[Natürlich könnt ihr dieses Gericht auch mit Grießbrei oder sogar Milchreis machen!]



Habt ihr auch schon mal im Traum Rezepte entwickelt? Ich hoffe, dieses traumhafte Frühstück weckt eure Lebensgeister und versüßt euch den Tag!

Habt eine genussvolle Zeit und macht es euch schön,

eure Judith

**Herzhafte Kartoffel-Muffins
mit Mozzarella, Parmesan und
Speck auf Winter-Salat**



Bei uns startet das kulinarische Jahr mit etwas Herzhaftem. Meine un-süße Phase scheint anzudauern, denn wenn ich mal etwas Süßes nasche, dann ist es wirklich sehr wenig. Aber Herzhaftes steht weiterhin hoch im Kurs und da ich unbedingt ein Rezept aus meiner neuen Kochbuchliebe „[Gefühle, für die es Rezepte gibt](#)“ ausprobieren wollte, kam die Idee für „Pikanten Kartoffelkuchen“ genau richtig.

Natürlich habe ich das Rezept wieder abgewandelt. Da Naschkater es ja nie erwarten kann, seine „Qualitätskontrolle“ zu machen, kam mir die Idee, Muffins statt eines großen Kuchens zu backen – dann kann man gleich probieren und hat trotzdem noch Foto-Modelle übrig.

Statt Kochschinken in die Kartoffelmasse zu geben, nahm ich

Frühstücksspeck und legte damit die Muffinmulden aus. Das ergab eine herrlich salzig-würzige Hülle für die Kartoffel-Käse-Masse. Und da ich dann zu spät merkte, dass zu wenig Eier da sind, habe ich die Mengen auch etwas variiert, aber das klappte genauso gut.



Meine Masse ergab 15 Muffins, ich habe also noch Kartoffelmix in 3 Silikonförmchen gefüllt und separat gebacken. Die gefettete Form sollte man laut Rezept mit Bröseln ausstreuen und das macht tatsächlich Sinn, mir ist die Masse am Boden nämlich ein wenig festgebacken.

Natürlich könnt ihr auch mehr Speck nehmen und den Boden der Mulden auch noch mit einem Stück davon auslegen.

Für 15 Stück:

900 g mehligkochende Kartoffeln
1 Kugel Mozzarella
50 g Parmesan
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2–3 Eier
Chilipulver (nach Belieben und Geschmack)
Butter zum Einfetten
Semmelbrösel zum Ausstreuen
2 Packungen Frühstücksspeck
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Salat für 2 Personen:

einige große Blätter Zuckerhut
 $\frac{1}{2}$ kleiner Radicchio
1 Apfel
2 Champignons
Condimento bianco
Apfelessig
Olivenöl
1 Stück Meerrettichstange, geschält
Salatkräuter
Kräutersalz, schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder dritteln. In einem großen Topf mit Wasser gar kochen, abgießen und abdampfen lassen.

In der Zwischenzeit den Mozzarella in kleine Stücke zupfen, den Parmesan fein reiben und die Petersilie fein hacken und alles bereit stellen.

Die Form einfetten und austreuen. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln mit einem Stampfer grob zerdrücken und mit den beiden Käsesorten und der Petersilie vermischen. Die Masse nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und dann die Eier unterrühren.

Den Speck sanft in die Länge ziehen, damit er die gesamte Mulde auskleiden kann. Dann die Seiten der Formen (und nach Belieben den Boden) damit auslegen. Die Kartoffel-Käse-Masse hineinfüllen. Die Muffins auf mittlerer Schiene 35 Minuten backen.

Für den Salat alles waschen, trocknen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Pilze in feine Scheiben und den Apfel in kleine Stücke beliebiger Form schneiden.

Alles in eine Schüssel geben und mit Essig, Öl und Gewürzen nach Geschmack anmachen. Zum Schluss etwas frischen Meerrettich darüber reiben.



Meerrettich über dem Salat mag ich zurzeit super gerne, das gibt einen tollen Extra-Kick und ist außerdem total gesund, vor allem in der Erkältungszeit. Wer bei seiner Schärfe empfindlich ist, sollte sich mit der Menge vorsichtig herantasten.

Ich wünsche euch ein frohes, gesundes und vor allem genussvolles Jahr!

Macht es euch schön und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith