

# Zwetschgen-Tarte mit Kürbiskern-Streusel



Nachdem ich die letzten Wochen aufgrund der Hitze den Ofen nicht anwerfen wollte, habe ich heute mal wieder einen Rundumschlag in der Küche gemacht.

Zum Kuchenbacken habe ich mich quasi selbst gezwungen, denn am Samstag hatte ich bei meinem Lieblings-Farmer „[Billy](#)“ eingekauft und spontan Zwetschgen mitgenommen. Als dann vorgestern eine Freundin erzählte, sie habe Zwetschgenkuchen gebacken und noch Teig übrig, den ich gerne haben könne, hatte ich dann wirklich keine Ausrede mehr.

Also habe ich gestern Morgen nach der Koffein-Grundversorgung den Ofen angeworfen und bei dieser Gelegenheit gleich noch Ofenkartoffeln gebacken, denn die Erdknollen mussten auch mal langsam weg.

Ofenzwetschgen für einen ausgefallenen Salat habe ich auch gleich noch mitgebrutzelt. Den Salat wird es hier kommende Woche geben.



„Die Naschkatze ist wieder aktiv!“ jubelte Naschkater, als er nach Hause kam und das ganze Essen sah. Er hat ja Recht, in den letzten Wochen war ich ziemlich faul, was Küchenaktivitäten anging.

Dafür gibt es jetzt mal wieder eine saisonale Nascherei und kommende Woche gleich noch mal!

**Für 1 Tarte 10x35 cm:**

250 g Dinkelmehl 630

50 g Puderzucker

150 g Butter

1 Ei

abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone

Salz

12–15 Zwetschgen, entsteint und geöffnet

40 g Kürbiskerne, fein gemahlen

3 TL Rohrzucker

Das Mehl mit dem Puderzucker, der Butter und 1 Prise Salz (am besten in der Küchenmaschine) zu feinen Bröseln verarbeiten. Das Ei und den Zitronenabrieb dazugeben und kurz verarbeiten, bis sich alles zu einem Teig verbindet.

Den Teig in einen tiefen Teller legen und mit einem Teller abdecken (oder in Frischhaltefolie wickeln) und kühl stellen. Nach etwa 30 Minuten weiterverarbeiten.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dick ausrollen und die leicht gefettete Form damit auskleiden. Den überstehenden Teig am Rand abschneiden.

Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und dann ca. 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit den Teigrest zügig mit den gemahlenen Kürbiskernen sowie dem Zucker verkneten. Falls die Mischung zu trocken ist, noch ein wenig Wasser zufügen.

Die Zwetschgen möglichst dicht auf den vorgebackenen Teig setzen und erneut in den Ofen schieben. Nach 5–10 Minuten die Streuselmasse darauf verteilen und die Tarte fertig backen – noch etwa 10 Minuten, bis Rand und Streusel goldgelb sind.

Abkühlen lassen, aus der Form lösen und genießen.



Viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

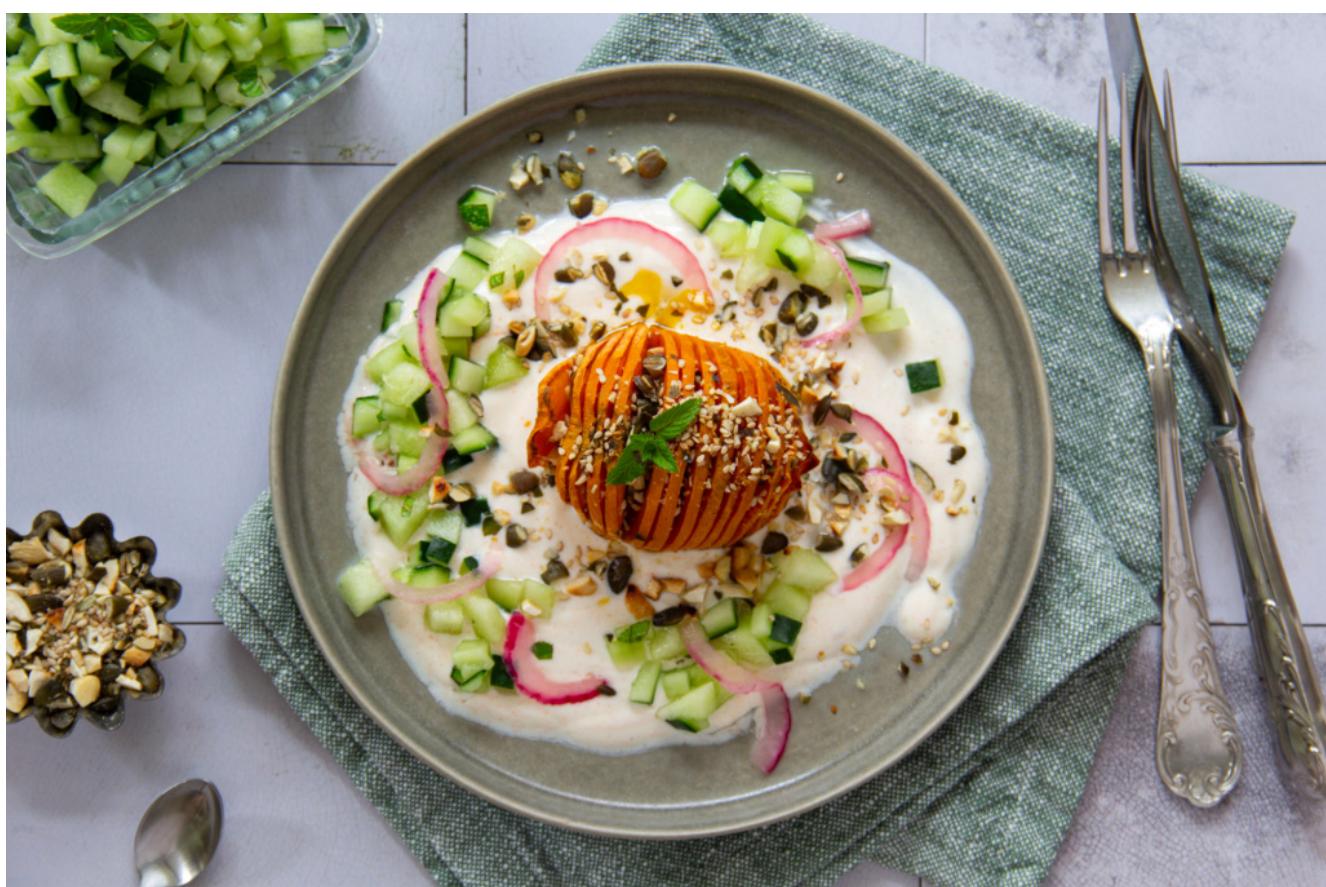
Habt eine fabelhafte Sommerzeit (ist sie nicht immer viel zu schnell vorbei?) und genießt sie in vollen Zügen!

Eure Judith

\* enthält unbezahlte Werbung in Form einer Verlinkung \*

---

## Hasselback Sweet Potato mit Joghurt, minzigem Gurken-Melonen-Salat & kernigem Crunch



Heute gab es mal wieder einen Sonntagsschmaus. Naschkater jubelte beim Essen: „Endlich wird die Naschkatze wieder gefüttert!“ Recht hat er – hier war es ziemlich still in letzter Zeit. Wenn es im Sommer richtig heiß ist, habe ich keinen Antrieb, etwas zu backen und generell geht mir die Inspiration in letzter Zeit im Alltag verloren.

Aber ich habe fest vor, das zu ändern, denn diesen Sommer bin ich entgegen meiner Gewohnheit mal nicht ständig auf Reisen, sondern verbringe die heißen Monate zuhause – mit dem Plan, eher in der kalten Zeit in die Wärme abzuhauen. Der letzte Winter ging einfach gar nicht.

In den kommenden Wochen werde ich hier auch mal wieder Lesefutter vorstellen. Ein tolles Salatbuch, an dem ich mitgearbeitet habe und das sooo viele schöne Rezepte enthält. Zu diesem Buch wird man mich kommenden Samstag sogar im Radio hören. Ich durfte ein kurzes Interview geben für die Sendung „Dolce Vita“, in der „Da hast du den Salat“ bzw. drei Rezepte daraus vorgestellt werden. Eigentlich bin ich ja lieber hinter den Kulissen tätig und weit davon entfernt, eine Rampensau zu sein. Aber trotzdem war das eine interessante neue Erfahrung und ich bin gespannt, wie die Sendung am Ende klingen wird.

Aber jetzt gibt es erstmal ein leckeres, farbenfrohes Gericht, das inspiriert ist von einem Ausflug nach Speyer, wo Naschkatzen-Mama neulich in einem Restaurant eine Hasselback-Süßkartoffel aß. Wir hatten uns noch zwei Rumpsteaks gebraten und sie dazu gegessen, weil wir mal wieder große Lust auf Fleisch hatten. Das muss natürlich nicht sein – wir fanden das Gericht perfekt, so wie es war und es ist definitiv als vegetarische Mahlzeit gedacht. Aber gut gepasst haben die Steaks trotzdem.



### Für 2 Personen:

1 große Süßkartoffel oder 2 kleine  
Olivenöl  
Knoblauchpulver  
Chiliflocken  
Salz

1 kleine Gurke  
 $\frac{1}{4}$  Melone (z. B. Galia)  
etwas Zitronensaft  
einige Blätter Minze, fein gehackt

2 EL geröstete Cashews  
2 EL geröstete Kürbiskerne  
1 EL gerösteter Sesam  
Chiliflocken

griechischer Joghurt  
1 große Prise Paprikapulver  
1 Prise Kreuzkümmelsamen  
etwas Zitronenabrieb (nach Geschmack)

eingelegte rote Zwiebeln \*  
Minze zum Garnieren

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffel(n) schälen, eventuell halbieren oder dritteln und dann gleichmäßig ganz eng ein- aber unten nicht ganz durchschneiden, sodass sie wie ein zusammengefalteter Fächer aussieht. Die Kartoffel bzw. die Stücke in eine Auflaufform legen.

Das Öl mit den Gewürzen verrühren und mit einem Pinsel in die Einschnitte der Süßkartoffel streichen sowie die gesamte Oberfläche einmal einpinseln.

Die Süßkartoffel mindestens 30 Minuten backen, bis sie weich ist, aber nicht komplett auseinanderfällt.

In der Zwischenzeit die gewaschene Gurke halbieren, das

Kerngehäuse entfernen und den Rest in feine Scheiben, dann Streifen und schließlich Würfel schneiden. Die Melone schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Mit etwas Zitronensaft und gehackter Minze vermengen.

Den Joghurt mit den Gewürzen verrühren.

Die Kerne hacken und mit dem Sesam, 1 Prise Chiliflocken und nach Belieben 1 Prise Salz verrühren.

Sobald die Süßkartoffel gar ist, den Joghurt auf flache Teller verteilen, die Süßkartoffel auf dieses „Nest“ setzen und etwas Salat daneben verteilen. Mit den eingelegten Zwiebeln garnieren und mit dem Knuspermix bestreuen.



Naschkater und ich fanden die Vielfalt der Aromen total lecker und alles harmonierte prima. Natürlich kann man das Ganze auch mit normalen Kartoffeln machen, falls man (wie Naschkatzen-Papa) Süßkartoffeln nicht so mag.

Ich wünsche euch einen genussvollen Sonntag und eine schöne Sommerwoche!

Alles Liebe,

eure Judith

\* *Eingelegte Zwiebel: 1 mittelgroße rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit 125 ml Essig, 60 ml warmem Wasser, 1 große Prise Salz und Zucker in ein Schraubglas geben und ziehen lassen, optimalerweise einige Tage. Passt gut zu gegrilltem Fleisch, Salaten, auf Brote, ...*

---

**WeinCafé KostBar & Röstwerk**  
**Pfalz in Deidesheim**



Letzte Woche war ich mal wieder ausgiebiger in der Heimat und habe einige Ausflüge gemacht, um neuere kulinarische Orte zu erkunden. Ein paar werden sicher mit der Zeit hier auf dem Blog landen. Generell möchte ich die Kategorie „Genussorte“ mal wieder pflegen und etwas füttern – sie ist in den letzten Jahren sehr verkümmert.

Dabei gibt es so viele tolle Gastronomie, die mit Herzblut geführt wird und köstliche Naschereien bietet!

In Deidesheim landete ich mal wieder im [WeinCafé KostBar](#), das ich bereits vorgestellt hatte. Mittlerweile ist das Café allerdings umgezogen und befindet sich nun einmal um die Ecke an einem kleinen, ruhigeren Platz, wo man etwas abseits der Straße schön auf der Terrasse sitzen kann.



Der Innenraum ist hübsch gestaltet und bei der Theke findet man verschiedene Kaffees vom [Röstwerk Pfalz](#), die ich absolut

empfehlen möchte! Ich hatte mir zum zweiten Mal die Deidesheimer Mischung mitgenommen, weil ich nussig-schokoladige Röstungen mag, und bin wieder sehr begeistert von dem Kaffee.



Diesmal saßen wir draußen, schließlich war Sommer, und genossen einen wunderbar cremigen, zitronigen Käsekuchen und einen Rhabarber-Johannisbeer-Baiserkuchen und feinen Kaffee. Man merkt einfach, dass die Leute hier Ahnung von Kaffee haben. Die Röstung stimmt, die Latte-Art auch. Die familiäre Atmosphäre ebenfalls, so was ist für mich immer ausschlaggebend, dass ich gerne wiederkomme: nicht nur gute Produkte und Naschereien, sondern herzliche Betreiber oder zumindest authentisch freundliches Personal, denen man anmerkt, dass sie ihre Arbeit gerne machen.



Bei der Gelegenheit konnte ich dann auch mal noch ein paar neue Fotos für euch machen, denn die Bilder im alten Beitrag sind ja nicht mehr aktuell.

Wenn ihr in Deidesheim seid, schaut mal dort vorbei und nehmt euch gleich noch Kaffee mit – ich hoffe, er wird euch genauso gut schmecken wie uns!



Habt eine genussvolle Sommerzeit!

Eure Judith

*\* Beitrag enthält unbeauftragte/ unbezahlte Werbung in Form von Namensnennung und Verlinkung \**

---

**Knusper, knusper: Schnelle Nascherei aus Filoteig mit Zimt-Birkenzucker**



Nachdem schon wieder einige Wochen ins Land gegangen sind, in denen ich es nicht geschafft habe, etwas zu backen oder zu kochen, gibt es heute endlich mal wieder eine hausgemachte Nascherei. Die Idee kam mir beim Übersetzen eines Snack-Buchs (werde ich euch sicher vorstellen, wenn es erschienen ist), wo der Filoteig zwar herhaft mit Käse bestreut wird, aber ich fand die Idee zu gut, um sie nicht süß auszuprobieren.

Da Naschkater gerade eine Zuckerdiät macht, habe ich einfach Birkenzucker genommen. Die Sahne war noch vom Kochen übrig und passte super dazu – auch wenn sie leider nicht wirklich steif werden wollte. Offenbar kein guter Tag für Schlagsahne – ihr habt hoffentlich mehr Erfolg.



Ich kann mir gut vorstellen, dass man über jedes Teigblatt noch einen Hauch Apfel reiben könnte (mit der groben Reibe), oder dass fein gewürfelte Banane auch gut passt.

Und herhaft werde ich das Rezept mal für Gäste oder zum Mitbringen für ein Buffet austesten – mit Knoblauch-Kräuter-Butter und geriebenem Käse.

Jetzt gibt es aber erstmal diese ganz simple, köstliche Version zum Vernaschen.

Für 1 große Auflaufform:

100 g Butter, zerlassen  
1 Packung Filoteig (1 Quadrate)  
5–6 TL Birkenzucker  
4 TL Zimt

Die Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Filoteigblätter überall gleichmäßig mit etwas Butter bestreichen, mit Zimt-Birkenzucker bestreuen und zur Hälfte falten. Dann mit den Händen zu kleinen Päckchen knüllen (wie bei einem Blatt Papier) und in die Auflaufform setzen.

Die Filohäufchen ca. 30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind und in der Form abkühlen lassen.

Dann am besten sofort servieren und nach Belieben Schlagsahne (mit Vanille und/oder Birkenzucker) dazu reichen.



Ich wünsche euch viel Spaß beim Naschen und Knuspern – nehmt einen großen Teller und beugt euch beim Reinbeißen darüber – der Filoteig krümelt wie wahnsinnig!

Alles Liebe,

eure Judith

---

## Okonomiyaki – japanische Kohl-Pfannkuchen mit Miso- Mayonnaise



Nach einer zweiwöchigen Pause gibt es heute mal wieder eine Nascherei, und zwar eine herzhafte aus einem Buch, das ich euch kommende Woche vorstellen möchte (Das Gemüse-Kisten-Kochbuch von Stefanie Hiekmann).

Die Okonomiyaki haben mich beim Blättern als erstes angesprochen. Und da ich in letzter Zeit großer Fan von Miso bin, zum Beispiel in Form von Miso-Butter, fand ich sie wegen der Miso-Mayonnaise erst recht spannend.

Für Miso-Butter lasst ihr übrigens einfach Butter bei Zimmertemperatur ganz weich werden und rührt teelöffelweise Misopaste unter, bis die Masse ganz glatt ist. Misopaste ist recht salzig, am besten tastet ihr euch also mit der Menge ran, bis die Butter eurem Geschmack entspricht.

Passenderweise haben wir Miso-Butter in einem Restaurant in Freiburg kennengelernt, das japanisch-badische Fusion-Küche macht und wo es diese Butter mit regionalem Brot als Vorspeise gab.



Okonomiyaki sind japanisch inspirierte Pfannkuchen mit viel frischem Gemüse. Laut Autorin darf alles mit in die Pfanne, was gerade Saison und keine lange Garzeit hat – oder besonders dünn geschnitten wird. Weißkohl ist geradezu perfekt dafür geeignet. Ich habe Spitzkohl genommen, den mag ich noch lieber und er ist von Natur aus zarter.

Leider hatte ich keinen Julienne-Schneider und vergessen, ihn bei einer Freundin zu leihen. Die Schnippelei war also ein bisschen Fleißarbeit – aber sie hat sich gelohnt!

Die Pfannkuchen sind mega lecker!

### **Für 6–8 Pfannkuchen:**

4 Eier  
300 ml Milch  
4 EL Sojasauce  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Reisessig  
1EL Sesamöl, plus 4 EL zum Braten  
300 g Dinkelmehl Type 630  
2 TL Backpulver  
250 g dünne Weißkohlblätter  
2 Karotten  
2 Frühlingszwiebeln  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### **Miso-Mayonnaise:**

1 TL helle Misopaste  
1 TL Sojasauce  
1 TL geröstetes Sesamöl  
1 TL Ahornsirup  
120 g Mayonnaise

1 guter Spritzer Zitronensaft oder Reisessig

**Topping** nach Belieben, z. B. Kapuzinerkresse, Chiliflocken,

## Frühlingszwiebeln, ...

In einer Schüssel Eier und Milch verquirlen und mit Sojasauce, Ahornsirup, Reisessig und 1 EL Sesamöl verfeinern. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen, dann kurz unter den Eier-Mix rühren. Den Pfannkuchenteig abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen, so wird er nach dem Backen schön locker.

Währenddessen für die Mayonnaise die Misopaste mit Sojasauce, Sesamöl und Ahornsirup glatt rühren, dann mit der Mayonnaise und dem Zitronensaft bzw. Reisessig vermengen und abschmecken. Ich habe noch eine große Prise Chiliflocken dazugegeben.

Das Gemüse waschen, den Weißkohl in feinste Streifen schneiden, die Karotten schälen und in Julienne hobeln. Die Frühlingszwiebeln von den Wurzelenden befreien und schräg in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel vermengen.

Den Pfannkuchenteig über das Gemüse gießen, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Gemüseeteig kellenweise in die Pfanne geben und daraus bei schwacher Hitze in jeweils 8–10 Minuten Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen bis zum Servieren bei etwa 70 °C im Ofen warm halten.

Die warmen Gemüse-Pfannkuchen mit Miso-Mayonnaise servieren.



Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, Okonomiyaki auch mal zu probieren und wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith