

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 (Oder-/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

Oliven

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

Zucchini-nudeln mit Tomaten-Kapern- Mandelcreme und Artischocken (vegan)



Seit ich meinen Spiralschneider besitze und ein Buch von Attila Hildmann stehe ich total auf Zucchini-nudeln. Sie sind perfekt im Sommer! Leicht, kalorienlos und spannend anders kann man sich mit ihnen vollfuttern und da sie wie Pasta auch recht neutral im Geschmack sind, kann man beliebige Soßen dazu machen.

Da ich zurzeit umziehe und natürlich versuche, Reste im Kühlschrank aufzubrauchen, gab es diese Woche noch einmal eine Nudel- Kreation. Ich hoffe, sie schmeckt euch oder inspiriert euch, in euren Kühlschrank zu schauen und ein bisschen auszuprobieren, was man schnell und einfach zu einem leckeren Essen zusammen werfen kann.

Dieses Rezept hier geht jedenfalls auch noch ruck zuck –

perfekt wenn man nur kurz Nahrung braucht, um weitere Kisten mit Krams voll stopfen zu können (unglaublich, was man alles besitzt!).

=)

Zutaten für 1 Portion:

2 Zucchini

4- 6 Tomaten

1- 2 Knoblauchzehen

1 EL Kapern

Salz, Pfeffer, Chili, Rosmarin, Thymian

1 EL Mandelmus

1- 2 TL Tomatenmark

2- 3 Artischockenherzen, in Öl und Kräuter eingelegt



Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. In einem Topf ohne Wasser oder Fett kurz bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie „al dente“ sind, also noch knackig, aber nicht mehr ganz roh.

Die Tomaten waschen, in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl andünsten. Knoblauch und Kapern hacken und dazu geben. Alles offen köcheln lassen, bis die Tomaten sämig- cremig werden. Dann Tomatenmark und Mandelmus einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Über die Zuccininudeln geben, vermengen und die in Spalten

geschnittenen Artischocken darüber geben.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr genießt entspannt die Sommerzeit mit WM, Grillfesten und Badeausflügen! Ein paar Tage wird es bei mir noch recht stressig sein und dann werde ich noch wochenlang in halb leerer Wohnung zwischen Kisten leben, bis meine Möbel eintrudeln. Aber es wird immerhin wieder ruhiger und dann kann ich sicher auch wieder mehr genießen und produzieren. =)

Euch wünsche ich eine genussvolle und entspannte(re) Zeit!
eure Judith

**Der der- geht- immer-
Klassiker: Käsekuchen –
sommerlich frisch mit Zitrone**

und Apfel



Ooohh

wie ist das lecker! So lecker! So lecker!

Ja, ich bin in Fußballlaune, ich gebe es zu. Aber die Jubelgesänge passen (gaanz leicht abgewandelt) auch wunderbar in die Küche und ich finde für Gaumengenüsse darf man sich gerne auch mal lauter begeistern, das muss ja nicht immer nur bei Fußball der Fall sein, oder? =)

Der Deutschen Liebling, oder zumindest einer der liebsten – der Käsekuchen. Auch ich kann ihn fast immer essen, gerne mit Apfel oder Kirschen darin, dann hat man Frucht- und Käsekuchen auf einmal und eine qualvolle Entscheidung weniger... =D

Heute gibt es einen klassischeren als letztes Mal, nämlich mit Boden und ohne Gries, dafür aber mit etwas Zitrone und ein wenig Apfel für die Frische und knusprigem, fast karamelligem Vollkornboden. Hab ich schon erwähnt, dass ich ihn sehr lecker fand? Ja? Ok... dann teile ich jetzt noch das Rezept mit euch und hoffe, er schmeckt euch auch so gut wie mir. =)

Mürbteigboden:

300 g (Vollkorn-) Mehl (am besten Dinkel & frisch gemahlen)

200 g Butter

100 Zucker

1 Ei

Alle Zutaten rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Eine Springform (26 cm Ø) fetten und den Teig hinein drücken, einen recht hohen Rand formen. Etwa 30 Minuten kühl stellen.

Käsemasse:

1 kg Schichtkäse

2 EL Mehl

4 Eier

abgeriebene Schale einer Zitrone

Saft einer halben Zitrone

2 Päckchen Vanillezucker

3- 4 größere Äpfel

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten mit den Schneebesen des Handrührgerätes oder mit der Küchenmaschine einige Minuten gut verrühren.

Die Äpfel schälen, vierteln und die Viertel in gleichmäßige Schnitze schneiden. Diese gleichmäßig auf dem Mürbteigboden verteilen, am besten im Kreis in Reihe, dann die Käsemasse darüber geben und glatt streichen.

Den Kuchen in den heißen Ofen schieben. Nach 10 Minuten mit einem Messer zwischen Quarkmasse und Rand entlang fahren. So geht der Kuchen gleichmäßig auf und reißt nicht in der Mitte ein.

Weitere 50 Minuten backen. Dann gut auskühlen lassen und den Kuchen mit Puderzucker bestreuen. [nurkochen]



Wie
mögt ihr euren Käsekuchen am liebsten? Ich würde mich freuen,
von euren Käse- Lieblingen zu hören!
Habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith