

# Schnelle Pasta „Puttanesca“ mit Oliven, Kapern, Tofu und Rucola (vegetarisch/ vegan)



Leider finde ich sie viel zu selten auf Karten italienischer Restaurants: die *Pasta alla puttanesca*, also nach Hurenart. Das Rezept aus Süditalien verwendet normalerweise Oliven, Kapern und Sardellen, um eine einfache Tomatensoße herzhaft aufzupeppen und ich liebe diese Verbindung starker Aromen des einfach und schnell zuzubereitenden Gerichts.

Heute gab es bei mir eine Kreation, die Norden und Süden zusammenführt, genauer gesagt Bolognas Pasta Bolognese mit der Pasta Puttanesca. Geht genauso schnell, ist genauso lecker und macht Lust auf Italienurlaub! Ich nenne sie Puttanesca. =)

Ihr könnt sie wie ich vegetarisch/ vegan machen mit mediterranem oder geräuchertem Tofu, aber auch mit Hackfleisch. Die Zubereitung bleibt die gleiche, nur muss es mit Fleisch etwas länger köcheln.

## **Zutaten für 2 Personen:**

Ca 200- 300 g Pasta, am besten Spaghetti

170 g Tofu, fein gehackt  
1 EL Tomatenmark  
1 gehackte Zwiebel  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 Dose Tomatenstücke  
10 Oliven ohne Stein, grob gehackt  
2 gehäufte TL Kapern, grob gehackt  
Pfeffer, Chili  
frischer Rucola nach Belieben zum Untermischen (und dazu  
essen)

Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl andünsten, Tofu dazugeben und braten.

Tomatenmark kurz mitrösten, dann die Tomaten dazu gießen und die Oliven, Kapern und Gewürze dazugeben. Kurz erhitzen, dann ausdrehen. Mit Pfeffer und Chili abschmecken.

(Da Kapern und Oliven meist sehr gesalzen sind und auch im mediterranen Tofu schon Salz ist, gebe ich keines in die Soße.)

Die Nudeln nach Anweisung *al dente* (bissfest) kochen, abgießen und mit der Soße mischen.

Rucola klein rupfen und darunter mischen und/ oder einen kleinen Rucola als Beilage essen.



Ich wünsche euch eine genussreiche (Mahl)Zeit, ihr Lieben!  
Buon appetito!  
eure Judith

---

## Haddu Möhrchen? Nee, aber: Karotten- Nuss- Kuchen mit Zitronenfrischkäsecreme



Zur Zeit miste ich viel aus und durchforste meine Schränke nach „Resten“, die ich vor meinem anstehenden Umzug noch verarbeiten kann. Dabei fiel mir eine Packung gemahlene Haselnüsse in die Hände. Was mache ich damit?, war die Frage. Neulich habe ich einen Carrot- Cupcake gegessen. Wer auch immer auf die Idee gekommen ist, Karotten, Möhren, Gelbrüben oder wie man sie auch immer nennen will, in einen Kuchen zu raspeln – er hat ein gutes Werk für die Genusswelt getan! Karottenkuchen ist so ein Klassiker, finde ich. Der geht immer – wenn er gut ist. Und der Cupcake war gut, mit einem

merklichen Hauch von Piment, und die Creme obendrauf war frisch und nicht zu süß.

Cupcake und Haselnüsse inspirierten mich zu einem saftig-nussigen Kuchen mit Gewürzmischung und sommerlich- frischer Creme.

Gesüßt wurde er von meinem neu erworbenen Kokos- Zucker, den ich neulich bei Lars „Rawgan“ im rohköstlichen [KulinaRoh](#) kennen lernte.

Ich muss sagen: nächstes Mal nehme ich die Küchenmaschine. 4 riesige Karotten mit der Handreibe zu zerkleinern ist Sklavenarbeit! Aber ich finde es hat sich gelohnt und so heißt es heute:

Haddu Möhrchen? Nee, aber dafür einen leckeren saftigen Karottenkuchen!

### **Kuchen:**

230 g weiche Butter

150 g Kokoszucker (alternativ Rohrohrzucker)

1 Packung Vanillezucker

2 Eier

150 g Vollkornmehl

200 g gemahlene Haselnüsse (alternativ Mandeln)

2 gestr. TL Backpulver

abgeriebene Schale von 1 Zitrone

2 gestr. TL Gewürze nach Geschmack, z.B. Zimt, Piment, Ingwer,

...\*

450 g Möhren, fein gerieben

### **Zitronenfrischkäsecreme:**

200 g Frischkäse (Doppelrahm)

2- 3 EL Puderzucker

2-3 EL Zitronensaft

Schale einer halben Zitrone

\* (ich habe „Ginger and Bread“ von *Herbaria* genommen, da ist drin: Ingwer, Zimt, Orangenschale, Nelken, Piment,



Zitronengras und Kardamom)

Die Karotten schälen und reiben. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Weiche Butter mit dem Zucker schaumig rühren, die Eier einzeln einrühren.

Karotten unterrühren. Mehl, Backpulver, Gewürze, Zitronenschale und Nüsse mischen und dazu geben.

Alles gut verrühren und den Teig in eine gefettete Springform (24 cm Ø) füllen und glatt streichen.

Ca. 1 Stunde backen, gegen Ende der Zeit die Stäbchenprobe machen und evtl. den Kuchen abdecken, falls er zu dunkel wird.

Für die Creme alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren und abschmecken, bis Süße und Säure perfekt harmonieren.

Den abgekühlten Kuchen mit der Frischkäsecreme bestreichen.[nurkochen]



Nach einem grauen und nieseligen Morgen scheint draußen jetzt wieder die Sonne. Ich werde mir jetzt mal einen Kaffee machen, dazu auf dem Balkon ein Stück Kuchen genießen und weißen Wölkchen zuschauen. =)

Habt eine genussvolle Kaffeepause heute Nachmittag!

eure

Judith

---

# Apfel- Cranberry- Kuchen mit Vollkornhefeteig



Heute gibt es bei mir einen unkomplizierten Apfelkuchen, der mit recht wenig Zucker auskommt, denn die Cranberries geben noch viel Süße dazu und passen perfekt zu frisch- säuerlichen Äpfeln und dem Vanilleguss.

Man kann in diesem Rezept toll Reste verbacken und es je nach Vorlieben und Vorräten variieren.

## **Vollkornhefeteig**

(Für 1 Backblech oder eine runde Form 34 cm Ø )

250 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)

1 Prise Salz

1 Packung Trockenhefe



30 g Zucker  
1 Ei  
40 g weiche Butter  
140 ml lauwarme Milch

Alle trockenen Zutaten mischen, dann das Ei, die Butter und die Milch dazugeben und alles mit den Knethaken des Rührgerätes oder der Küchenmaschine 10-15 Minuten kneten. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 30- 45 Minuten gehen lassen.

### **Füllung**

Äpfel, geschält und fein geschnitten  
1 Packung gehackte Mandeln  
1 Tüte getrocknete Cranberries

### **Guss**

150 g Crème fraîche  
200 ml Milch  
1 Ei  
3 EL Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
 $\frac{1}{2}$  Packung Vanillepuddingpulver

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.



Teig

auf Mehl ausrollen, in eine gefettete Form legen, den überstehenden Rand noch hängen lassen.

Die Füllung darauf verteilen und den Guss darüber geben. Dann den Rand gleichmäßig abschneiden, so dass er etwas höher als der Guss ist.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft 20-30 Minuten backen.[nurkochen]

#### Variationen:

Man kann auch anderes Obst nehmen, wie Birnen oder Kirschen; Rosinen statt Cranberries, alle Arten von Nüssen statt Mandeln, alles auch gemahlen; ... der Fantasie und Resteverwertung sind keine Grenzen gesetzt!

Auch beim Guss kann man variieren, je nachdem, was man da hat. Die Flüssigkeit sollte 350 ml betragen, ansonsten kann man quasi alles nehmen. Bei z.B. Birnen kann ich mir auch Schokopuddingpulver gut vorstellen oder sogar Karamellpudding; falls kein Puddingpulver vorhanden ist, geht auch die gleiche Menge Speisestärke plus entsprechende Aromen wie Vanille etc.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken und viel Freude beim Verputzen!

Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith ♥

---

## **RohKöstlich: 3 leckere vegane Rohkost- Rezepte aus der kuġinaRoh- Schule**

Schon einige haben mich nach den Rezepten der Köstlichkeiten gefragt, die wir letzten Samstag im [Einführungskurs](#) in der





gezaubert und genossen haben.

Mit Nellys Erlaubnis (vielen Dank, liebe Nelly!) kann ich sie hier mit euch teilen.



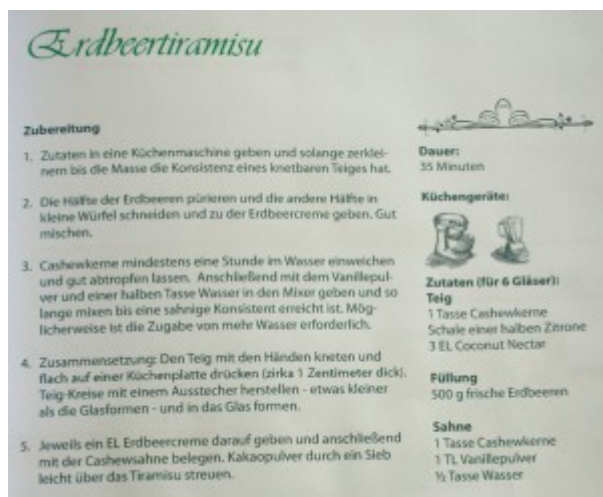
Als Vorspeise gab es dieses wunderbare Paprikasüppchen:



Dann folgten Rohvioli:



Und zum krönenden Abschluss das Erdbeertiramisù:



Alles Gerichte sind nicht nur Rohkost, sondern auch vegan und Rohvioli und Tiramisù können auch Glutenintolerante sorgenlos genießen! =)

Wer noch nie solcherart Rohkostgerichte gekostet hat, der sollte es mal probieren! Es öffnen sich ganz neue Geschmackserlebnisse!

Ich wünsche euch eine genussreiche Zeit – ob roh, gekocht oder gebacken! ;)

eure Judith

# Roh- köstlicher Samstag in Speyer: Ein Einführungskurs in der „kulinaRoh Schule für Rohkost“

Was fällt euch zu Rohkost ein? Möhrchen und Quarkdipp? So ähnlich ging es meiner Freundin Ines und ich muss gestehen, dass ich das Ganze auch höchstens um diverse Salate erweitert hätte. Ines hatte über eine Freundin von einer Rohkostschule mit tollen Kursen gehört und wollte darüber einfach mehr erfahren. Spontan fragte sie mich und genauso spontan beschloss ich, dass so ein Einführungskurs doch spannend sein könnte und sagte zu.

Und? Ich habe es nicht bereut! =)



Die vier Stunden bei Nelly Reinle- Carayon und ihrem Kollegen Lars waren... rundum sinnliche! In herzlicher und offener Atmosphäre wurde gequatscht, Wissen vermittelt, gefragt, geknabbert und geschleckt und dabei viel gelacht. Wir erfuhren nicht nur viel über uns bisher unbekannte Nüsse, Früchte und Süßungsmittel,



die in der Rohkost Verwendung finden, sondern durften auch von allem kosten und bekamen nebenbei sogar immer mal noch andere Kreationen vorgesetzt, die einer der beiden aus den Dörrgeräten hervorzauberte.

Der Kurs stand unter dem Motto „Spargel küsst Erdbeere“ und die uns erwartende Rezeptemappe enthielt neben einer Liste mit verschiedenen Lebensmittelgruppen ein Vier- Gänge- Menü:



Alle Rezepte sind auch für Veganer geeignet und recht schnell zubereitet, sofern man einen guten Gemüsehobel, scharfe Messer und einen leistungsstarken Mixer und Küchenmaschinen hat. Nach einer ersten Einweisung wurde dann auch fleißig geschnippelt und püriert, gemischt und probiert.



Die Suppe wurde im Mixer sogar lauwarm püriert und wärmte zudem gut durch einen Hauch Chili, sodass sie gar nicht wie erwartet



eine „kalte“ Angelegenheit war.

Die Rohvioli bestanden aus dünnen Scheiben Rote Beete und Süßkartoffel, die wir mit einer Mischung aus Cashewkernen und Gewürzen füllten und liebevoll garnierten mit schwarzem Sesam, Frühlingszwiebeln und gehackten Kürbiskernen.

Der Spargel war über Nacht in Orangensaft mariniert worden und wurde nun von einer feinen Sauce aus Mandelpüree, Tamari, Senf, Gewürzen und Orangensaft umarmt und dann von Erdbeeren geküsst. Die verliebte Symbiose sank auf ein weißes Bett aus Rübchen- Rüschen.

Der krönende erhebende Abschluss, das Tiramisù, bestand aus einem Cashewkern- Boden mit Zitronenschale und Coconut Nectar, worauf eine Schicht Erdbeeren kam (ein Teil wurde püriert, ein Teil klein geschnitten) und das Ganze wurde getoppt mit Cashewsahne aus Nüssen, Wasser, Vanillepulver und einem Hauch Baobab.



Das ganze Menü war unglaublich lecker und ich möchte auf jeden Fall demnächst mal als Gast in das Bistro kommen, das unter der Woche dort rohe Leckereien anbietet und an manchen Sonntagen sogar einen Brunch, der schon Wochen vorher ausgebucht ist und sich somit ebenfalls lohnen sollte.

Ich kann jedem, der sich für Rohkost oder gesunde (und vegane) Ernährung interessiert, nur ans Herz legen, einmal im

Birkenweg 2 in Speyer vorbei zu schauen oder einen Kurs in der kulinaroh- Schule zu besuchen.



Auch wenn man wie ich sicher niemals reiner Rohköstler werden wird, kann sie spannende neue Ideen liefern, wie man aus rohem Gemüse tolle Gerichte zaubern kann.

Sie kann eurem Gaumen neue Eindrücke vermitteln und ihm neue Geschmäcker beschermen. Und sie kann vor allem neue Impulse geben, damit Ernährung nicht nur gesünder, sondern vor allem immer wieder vielfältiger, kreativer und (roh?)köstlicher wird!

In diesem Sinne wünsche ich euch eine köstliche Zeit!  
eure Judith