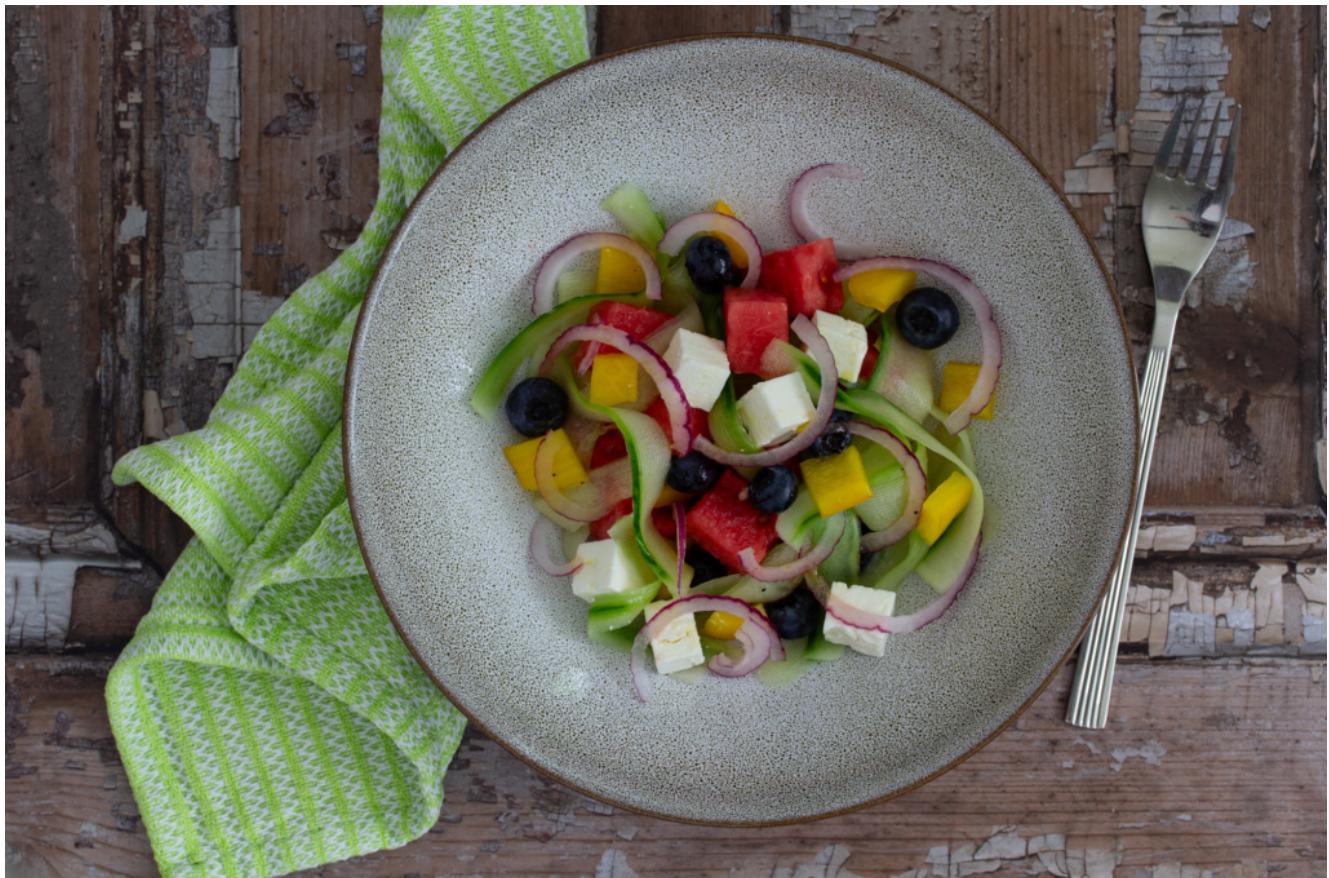


# Bunter Sommersalat mit Gurke, Paprika, Wassermelone, Feta & Heidelbeeren



Heute holen wir uns den Sommer zurück! Nach der heißen Phase ist es momentan ja richtig herbstlich, aber trotzdem habe ich großen Salathunger und diese Woche etwas Neues ausprobiert.

Mir schwebte ein Salat mit Wassermelone und Feta vor, möglichst bunt und fröhlich sollte er sein.

Also ließ ich mich beim Wassermelonenkauf noch von anderen Zutaten inspirieren und heraus kam eine wirklich feine

Kreation, die Naschkater regelrecht wegatmete. Das Dressing enthält noch einen extra Pfiff. Falls ihr so etwas aber nicht da habt, könnt ihr es auch weglassen, wenn ihr nicht extra für 2 Tropfen so etwas kaufen wollt. Der Salat schmeckt auch so ganz wunderbar. Oder ihr reibt einen Hauch Bio-Limettenschale darüber.



Die roten Zwiebeln aus Tropea schmecken natürlich besonders gut, aber auch da kann man deutsche rote Zwiebeln nehmen. Zur Zeit legen wir sie gerne in eine Essiglösung ein und verwenden sie im Salat, auf Käsebroten und vieles mehr.

**Für 2 Portionen:**

170 g Wassermelone, gewürfelt

170 g Gurke, mit dem Sparschäler in Streifen geschnitten

$\frac{1}{2}$  gelbe Paprika, gewürfelt

50 g Heidelbeeren

100 g Feta, gewürfelt

etwas rote Zwiebel (aus Tropea), in feine Scheiben geschnitten

Dressing:

1 EL Olivenöl

2 EL Condimento bianco

1–2 TL Sojasauce

1–2 Tropfen Orangenblütenwasser

1 Prise Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel verrühren.

Gemüse und Früchte vorbereiten und in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen oder auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



Kommende Woche breche ich zu einer kleinen Reise in den Osten auf. Ich begleite eine Freundin zu einer polnischen Hochzeit, fahre dann weiter nach Prag und kehre über Dresden und Leipzig nach Hause zurück.

Falls jemand kulinarische oder gastronomische Tipps für mich hat, freue ich mich über eine Nachricht – hier, bei facebook, instagram oder telegram.

Obwohl ich unterwegs bin, gibt es nächstes Wochenende etwas zum Naschen, denn ich hab da mal was vorbereitet. =)

Habt genussvolle Wochen und macht es euch schön!

Eure Judith

---

## Saftige Erdnuss-Schoko-Blondies (vegan)



Die kommenden Wochen werde ich viel unterwegs sein. Da waren die letzten 14 Tage ein bisschen Ruhe vor dem Sturm, in denen ich mich von der intensiven Arbeitsphase der letzten Monate erholen und meine Reisen vorbereiten konnte.

Und natürlich kam auch das Naschen nicht zu kurz! Letztes Wochenende habe ich deshalb die veganen Blondies aus dem Buch „[Plant based](#)“ von Elena Carrière etwas abgewandelt ausprobiert.

Das Rezept wird eigentlich nur mit Reismehl gemacht, aber meiner Erfahrung nach wird der Teig dann sehr bröckelig. Deshalb habe ich hier Reis- und Dinkelmehl gemischt und den Vollkornanteil selbst frisch gemahlen.



Weil ich finde, dass Kokosöl sehr dominant vorschmeckt, habe ich das Erdnussöl genommen, das sich auf dem Mus oben absetzt und die Menge nur mit Kokosöl ergänzt. Bei der Schokolade war ich großzügig und habe statt 80 g die gesamten 100 g Schokodrops hineingekippt. Kokosblütenzucker hatte ich nicht mehr da, also nahm ich Rohrzucker.

Die Blondies sind super saftig und genau richtig süß. Naschkater und ich waren begeistert und deshalb gibt es heute eine vegane Nascherei, die wirklich ganz schnell im Ofen und auch super schnell gebacken ist. Ich könnte mir auch vorstellen, statt der Schokolade saisonale Früchte in den Teig zu rühren, zum Beispiel herrlich säuerliche Johannisbeeren!

**Für 1 Form 20x20 cm:**

100 g Dinkelmehl  
70 g Dinkelvollkornmehl  
80 g Vollkornreismehl  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
30 g Erdnussöl  
30 g Kokosfett  
50 g Erdnussmus  
100 g Rohrzucker  
1 TL Vanilleextrakt oder -paste  
50 ml Pflanzendrink + etwas mehr  
80–100 g Zartbitterschokolade, gehackt (oder Drops)

Die Mehlsorten mit dem Backpulver und dem Salz vermischen. Öle/Fette, Erdnussmus, Rohrzucker und Vanille in eine Schüssel wiegen und verrühren, bis alles homogen ist. Dann den Pflanzendrink untermischen, alles zur Mehlmasse geben, die Schokolade zufügen und alles zu einem Teig verkneten. Falls die Masse wie bei mir recht trocken und krümelig ist, noch ein wenig Pflanzendrink zufügen, bis ein leicht feuchter Teig entsteht, der zusammenhält.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Backform einfetten.

Den Teig hineingeben und glatt streichen.

15 Minuten backen und noch warm in Stücke gewünschter Größe und Form schneiden.



Sicherlich kann man das Erdnussmus auch durch Mandelmus ersetzen, das ist geschmacklich in der Kombination mit Beeren vielleicht noch leckerer. Oder man nimmt Nussmus, wenn man das lieber mag. Da kann man wieder gut ausprobieren und je nach Geschmack und Zutaten variieren.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Lasst euch ein paar Sommersprossen wachsen und macht es euch schön!

Eure Judith

---

## Knuspriger Tofu mit Sesam-Ingwer-Gurkensalat



Heute gibt es mal wieder eine herzhafte Nascherei. Neulich hatte ich euch ja das neue Buch von [Max La Manna](#) vorgestellt, aus dem wir schon ein paar Rezepte ausprobiert haben. Darunter war auch der Tofu-Burger mit knusprig paniertem Tofu.

Den fanden wir super, allerdings ein wenig fad. Also nahm ich mir vor, ihn das nächste Mal zu marinieren und gestern hatte ich endlich Zeit und Ruhe, das auszuprobieren.

Beim Einkaufsausflug in den tollen Bioladen von Bekannten im Nachbarort entdeckten wir schwarzes Sesam-Mus, das ich spontan fürs Dressing des Gurkensalats verwendet habe. Das Gericht hat definitiv eine asiatische Note, passt mit dem frisch-herzhaften Salat aber auch gut zu heißen Sommertagen.



Wenn man dem Tofu ein bisschen mehr Pepp verleiht, ist das Gericht wirklich klasse! Ich habe ein bisschen mit Vollkornmehl experimentiert für den Teig, allerdings würde ich maximal die Hälfte des Mehls in Vollkorn verwenden, da der Teig sonst noch schlechter am Tofu haftet!

Ich habe die Tofustücke manchmal einfach mit den Fingern mit Teig „eingehüllt“, das ging notfalls ganz gut und sobald die Stücke in den Bröseln gewendet wurden, hält alles gut zusammen.

**Für 2–4 Portionen:**

800 g Tofu natur

1 Knoblauchzehe

4 EL Sojasauce

TEIG:

100 g Dinkelmehl

(nach Belieben  $\frac{1}{2}$  Vollkornmehl)

160 g Mandelmilch (oder anderer Pflanzendrink)

50 g Semmelbrösel

1 TL Paprikapulver

1 gr. Prise Salz

SALAT:

2 kleine oder eine große Salatgurke

2 gestr. EL schwarzes Sesammus

(oder Tahin)

1 EL Ahornsirup

2 EL Sojasauce

1 EL Apfelessig

1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben

Pfeffer

Den Tofu in 3x3x1 cm große Stücke schneiden und mit einem sauberen Küchenhandtuch gut trocken tupfen. In einer Form (Auflaufform oder Ähnliches, ca. 20x20 cm) die Sojasauce mit dem gepressten Knoblauch mischen und die Tofustücke

hineinlegen. Nach 5 Minuten wenden, sodass beide Seiten die Marinade aufsaugen können.

In der Zwischenzeit den Teig anrühren und die Schüssel bereitstellen.

Die Semmelbrösel in eine weite Schale füllen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und soviel Rapsöl hineingeben, dass der Boden knapp bedeckt ist. Die Tofustücke durch den Teig ziehen, in den Bröseln wälzen, sodass sie rundum bedeckt sind und im heißen Fett von beiden Seiten knusprig braten. Sobald die Pfanne richtig heiß ist, die Temperatur etwa auf mittlere Stufe stellen.

Die Gurken nach Belieben schälen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sauce in einem Schüsselchen anrühren und darübergeben.



Den Tofu am besten frisch aus der Pfanne und warm servieren, wenn er noch knusprig ist. Den Gurkensalat dazu reichen.

Alternativ passt auch ein bunter bzw. grüner Salat gut dazu und ein fruchtiger Ketchup oder eine süß-saure Sauce.

Habt ihr schon mal Tofu zubereitet? Und wäre dieses Rezept etwas für euch?

Ich hoffe, ich konnte euch Appetit machen und Lust, es auszuprobieren!

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!

Eure Judith

---

## **Saftiger Zwetschgen-Mandel-Kuchen mit Streuseln**



Nach einem kleinen Ausflug nach Mailand mit einer Freundin kam ich gestern Abend wieder in Deutschland an und musste heute erst mal den Kühlschrank auffüllen. Also ging es mal wieder zu unserer Farm des Vertrauens außerhalb der Stadt, um leckeres Gemüse und tolles Obst einzukaufen.

Billy gab mir eine Tüte Zwetschgen mit, um daraus einen Kuchen zu backen und Naschkater war natürlich Feuer und Flamme. Erstmal musste ich kurz stöbern, was an Zwetschgenrezepten schon alles auf dem Blog gelandet ist. Omas [Zwetschgenkuchen mit Hefeteig](#) und von mir ergänzten Streuseln zum Beispiel. Oder ein [Käsekuchen mit Zwetschgen](#).

Einen Rührteig mit Zwetschgen und Streuseln gab es allerdings noch nicht und so variierte ich mein Brownierezept, indem ich geröstete Mandeln in den Teig gab und 1/3 der Streuselmasse vom [Mohn-Streusel-Kuchen](#) nahm.

Da ich nicht sicher war, wie sehr die Zwetschgen saften, habe ich den Kuchen etwas zاغhafter belegt und die Zwetschgen nicht überlappt. Nächstes Mal würde ich mehr nehmen (im Rezept habe ich die Menge schon etwas angepasst) und die Reihen enger und überlappend auf den Teig setzen, damit mehr Frucht auf dem Kuchen ist.

Auf jeden Fall ist der Zwetschgen-Mandel-Kuchen super saftig und fluffig, nicht zu süß und die Zwetschgen steuern eine wunderbare, leicht säuerliche Fruchtnote bei. Und mal ehrlich – Streuselkuchen jeder Art gehen doch immer, oder? =D



Für eine Form ca. 26 cm Durchmesser:

**STREUSEL:**

50 g Butter, zerlassen

80 g Mehl

35 g Rohrzucker

**TEIG:**

140 g Butter, zerlassen

180 g Rohrzucker

3 Eier

280 g Mehl

2 TL Backpulver

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

110 g Mandeln, geröstet und sehr fein gehackt/grob gemahlen

80 ml Wasser

Circa 900-1000 g Zwetschgen, entsteint

Für die Streusel alle drei Zutaten in einer Schüssel vermischen und beiseitestellen.

In einer Schüssel die Butter mit dem Zucker vermischen. Die Eier einzeln dazu geben und sorgfältig verrühren, dann das Wasser hinzugeben und unterrühren.

Mehl, Backpulver, Mandeln und Salz mischen und zur Butter-Zucker-Mixtur geben. So lange rühren, bis ein homogener Teig entstanden ist.

Den Backofen vorheizen auf 170 °C Umluft.

Den Teig in die gefettete Backform geben und glatt streichen.

Die Zwetschgen gleichmäßig darauf verteilen, dann die Streuselmasse darüberkrümeln.

Den Kuchen etwa 30–35 Minuten backen, bis bei einer Stäbchenprobe kein Teig mehr am Holz hängen bleibt und die Streusel goldbraun sind.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Macht es euch schön – bei dem Sommerwetter kommt man ja definitiv in Urlaubsstimmung, wenn man nicht schon unterwegs ist.

Eure Judith

---

## **Focaccia mit Aprikosen, Thymian und Ricotta**



Kommende Woche bin ich ein paar Tage in Mailand und genieße la dolce vita. Da passt zur Einstimmung etwas Mediterranes und deswegen habe ich heute morgen einen simplen Hefeteig angesetzt für eine fluffige Focaccia. Als Basis nahm ich das Rezept für Schiacciata (eine flache toskanische Focaccia) aus dem ersten Buch, das ich übersetzt habe: [Toskana. Eine kulinarische Liebeserklärung](#).

Der Hefeteig ging dann auch so unfassbar auf, dass er mir fast über die Schüssel quoll. Eigentlich wollte ich ihn langsam gehen lassen und nach einem Stadtbummel mit einer Freundin in den Ofen schieben. Aber diesen Plan warf ich über den Haufen, kippte den Teig schnell in seine Form, warf die Zutaten drauf und beauftragte Naschkater, die Focaccia nach etwa 20 Minuten aus dem Ofen zu nehmen.



Als ich zurück kam, wartete diese prachtvolle Nascherei auf mich und nachdem ich sie fotografiert hatte – camera eats first – durfte auch Kater endlich kosten. Er war begeistert und gab grünes Licht für den Blog. „Das kannst du verkatzen“, meinte er. Das sagt er manchmal, wenn etwas so gut ist, dass es auf den Blog sollte.

Der Teig ist übrigens auch was für Knetfaule, ich habe nämlich die Haken des Handmixers benutzt, ihn 5 Minuten gut durchgeknetet und nach dem Gehen nur noch in die Form gekippt. Dadurch bleibt der eh relativ klebrige Teig luftig und geht schön auf beim Backen. Ihr macht euch also quasi nicht die Hände schmutzig. =)

**Für 1 runde Form, 30 cm Durchmesser:**

500 g Mehl

6 EL Zucker

1 Tüte Trockenhefe

4 große Aprikosen

1 EL Zucker oder 2 EL Ahornsirup

100 g Ricotta

1 EL Limoncello (nach Belieben)

Abrieb von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone

5 Zweigchen Thymian

1 Schuss Olivenöl

Das Mehl in eine große Schüssel sieben, 4 EL Zucker untermischen.

Die Hefe mit 300 ml lauwarmem Wasser und 1 EL Zucker verrühren und kurz stehen lassen.

In der Zwischenzeit die Aprikosen und den Thymian waschen und trocknen lassen.

Dann das Hefewasser zum Mehl geben und weitere 50 ml Wasser bereitstellen. Mit den Knethaken des Handmixers, der Küchenmaschine oder auch von Hand alles zu einem glatten Teig verketnen. Vermutlich braucht man noch weitere 50 ml Wasser. Der Teig sollte eher feucht und klebrig sein und nicht so, dass man ihn gut formen könnte.

Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und im leicht warmen Ofen oder an einem warmen Ort ca. 90 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Form einfetten oder den Boden mit Backpapier auslegen.

Die Aprikosen entsteinen, sechsteln und mit dem Zucker oder dem Ahornsirup mischen. Den Ricotta mit dem Zitronenabrieb und dem Limoncello verrühren.

Den Teig in die Form kippen, gleichmäßig verteilen (am besten mit einem Silikon-Teigschaber) und mit den Aprikosenspalten belegen. Dazwischen Ricotta-Kleckse verteilen und zum Schluss die Blättchen von den Thymianzweigen zupfen und darüberstreuen. Einen Schuss Olivenöl über die gesamte Focacciaträufeln und die Form dann in den Ofen schieben.

Etwa 20 Minuten backen, bis die Focaccia leicht goldbraun ist.



Da die Aprikosen leicht säuerlich sind und die Focaccia auch nicht zu süß ist, könnte ich sie mir auch gut in Begleitung eines sommerlichen Weißweins und etwas Hartkäse, einem italienischen Pecorino oder einem spanischem Manchego, vorstellen.

Natürlich könnt ihr auch Pfirsische oder Nektarinen nehmen, auch Trauben eignen sich hervorragend.

Auf jeden Fall wünsche ich euch frohes Naschen, genießt das süße Leben!

Eure Judith