

Chayote-Salat mit Apfel, Croûtons & Bier-Balsamico



Neulich hatte ich ja schon mal Chayote verarbeitet. Die mexikanischen Gemüsebirnen, die am ehesten mit Kohlrabi vergleichbar sind (nur ohne die Kohlnote), werden seit langem auf [Billy's Farm bei Freiburg](#) angebaut – und zwar sowohl die glatte Sorte, als auch die mit Stacheln.

Da ich drei Früchte hatte und im Gemüse nur zwei gelandet waren, habe ich aus der dritten noch was anderes ausprobiert, und zwar einen rohen Salat. Da Chayote recht mild im Geschmack sind, kann man sie quasi mit allem kombinieren. Ich wollte

etwas Fruchtiges haben und da ich Apfel auch gerne im bitteren Wintersalat verwende (zu Endivie, Zuckerhut und Co), habe ich das ausprobiert. Die fruchtig-säuerlichen Äpfel passten richtig gut und die knusprigen Croûtons und Kürbiskerne verleihen dem Salat Crunch und verschiedene Texturen.

Normalerweise habe ich immer Apfelessig und Condimento bianco da, das weiße Pendant zum Aceto balsamico, dem bekannten Balsamessig aus der Region um Modena. Der ist nicht nur sauer, wie ein reiner Weinessig, sondern bringt eine angenehme Süße mit. Da ich Salat auch leicht sauer mag, kommt aber meist ein Schuss Apfelessig dazu.

In Freiburg gibt es aber einen besonderen Essig, den ich neulich ausprobieren durfte: Bier-Balsamico! Die [Brauhandwerker](#)* machen aus überschüssigem Bier Essig, und zwar mit geschmacklichem Erfolg. Der Essig ist richtig lecker und passt, wie Essig aus Wein auch, prinzipiell zu allem. Mit einem Hauch Wasser verdünnt (oder für Säure-Fans auch pur) könnte man ihn sogar als Aperitiv-Essig reichen. Ich habe beide Sorten pur probiert, um den Geschmack zu testen, und fand sie recht „trinkbar“. :)



Die Brauhandwerker brauen natürlich vor allem Bier – handwerklich und nur mit hochwertigen, natürlichen Zutaten.

Sechs Sorten stehen zur Auswahl. Wer sich für Bier als Genussmittel und neue, spannende Geschmackserfahrungen interessiert, findet die Biere auf der Homepage und in ausgewählten Geschäften vor Ort.

Der Salat mit dem Bier-Balsamico ist schnell gemacht. Die Menge ergibt ca. 2 Portionen für eine große Vorspeise oder 4 kleine.



Für 2–4 Portionen:

- 1 Chayote
- 1 großer, roter Apfel

3 EL Bier-Balsamico
2 EL mildes Olivenöl
1 Handvoll geröstete Kürbiskerne
1–2 Scheiben altbackenes Brot, gewürfelt
1 TL Fenchelsamen, grob gemörsernt
Olivenöl zum Rösten
Salz, Pfeffer

Die Chayote schälen und eventuell kurz abspülen, da sie etwas glitschig sein kann. In längliche Stücke schneiden und mit einem Julienne-Gemüseschneider zu feinen Streifen verarbeiten. Oder mit einem größeren Julienne-Schneider verarbeiten.

Den Apfel entkernen und in feine Würfel schneiden.

Alles in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Öl anmachen und etwas durchziehen lassen, dabei mehrmals vorsichtig umrühren.

In der Zwischenzeit das Brot mit den Fenchelsamen in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig rösten.

Den Salat auf Schalen verteilen und mit dem Knusper-Topping bestreuen.



Ich wünsche euch eine genussvolle Herbstzeit und viel Freude beim Naschen!

Eure Judith

* Werbung/Kooperation. Netterweise durfte ich die Produkte kostenlos testen und empfehle sie gerne weiter, da sie mich mit Geschmack und Qualität überzeugt haben.

Walnuss-Schoko-Kuchen – ein Rezept aus Italien



Vor zwei Jahren hatte ich die [Torta bianca al cioccolato](#) gepostet, ein super einfacher Rührkuchen, dessen Rezept ich vor Jahrzehnten mal von einer Rundreise aus Italien mitgebracht hatte. Damals hatte ich von der Betreiberin unseres Bed & Breakfasts zwei Rezepte erhalten. Das zweite war für einen Walnusskuchen.

Als ich aus Italien in den Herbst zurückkehrte, kam mir der zweite Zettel in den Sinn. Jetzt, wo die Walnüsse von den Bäumen fallen, ist doch die perfekte Zeit, auch diesen Kuchen mal nachzubacken!

Ich habe erstmal die Hälfte des Teigs gemacht, da ich 400 g Walnüsse sehr viel fand – und so viel einfach nicht da hatte.

Auch die Hälfte ergibt einen kleinen Guglhupf oder füllt eine kleinere Springform.

Da ich immer eine Nussmischung drahabe, hatte ich die Nüsse in der Pfanne leicht geröstet und dann selbst gemahlen. Die erste Ladung wurde zum Teil etwas grob (man sieht Stückchen auf dem Foto), aber das tut dem Geschmack ja keinen Abbruch und manche mögen das vielleicht sogar. Ihr könnt natürlich auch gekaufte gemahlene Nüsse nehmen.

Ich habe noch etwas Kakao ergänzt, weil ich den Kuchen schokoladiger haben wollte. Da empfiehlt es sich, noch einen Schuss Milch oder auch nur Wasser an den Teig zu geben, damit er nicht trocken ist. Schaut beim Zusammenrühren mal, was euer Bauchgefühl sagt.



Für 1 kleineren Kuchen:
200 g Walnüsse, gerieben
200 g Mehl

1 TL Backpulver
2 EL Kakaopulver
80 g Zartbitterschokolade, gehackt
80 g Butter
2 Eier *
200 g Zucker

* bei der doppelten Menge des Originalrezepts standen 3 Eier

Walnüsse, Mehl, Backpulver und Kakao mischen.

Schokolade und Butter im Wasserbad zerlassen.

In der Zwischenzeit die Eier trennen, das Eiweiß zu Schnee schlagen.

Dann das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren, mit der Buttermischung verrühren und dann die trockenen Zutaten untermischen. Sollte der Teig etwas trocken sein, einige Esslöffel Milch oder Wasser zufügen. Wenn der Teig glatt und homogen ist, den Eischnee unterheben.

In eine gefettete Form geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

Je nach Backform und Menge variiert die Backzeit – am besten nach 25 Minuten die Stäbchenprobe machen und je nach dem die Zeit verlängern. (Im Originalrezept steht für die doppelte Menge 40 Minuten Backzeit.)

Den Kuchen nach Belieben mit Kuvertüre überziehen, oder auch nur mit Puderzucker bestreuen (oder wie ich mit Puderzucker-Kakao-Mix).

Viel Spaß beim Nachbacken und Vernaschen!

Habt eine genussvolle Herbstzeit!

Eure Judith

Zum Dippen mit Tortilla-Chips: Picadillo mit Azukibohnen



Dieses Rezept stammt aus dem neuen Callwey-Buch „Girl Dinner“, das ich dieses Jahr lektoriert habe. Naschkater hatte eine große Menge Azukibohnen gekocht, die unter anderem beim

mexikanischen Chayote-Gemüse Verwendung fanden. Trotzdem waren noch welche übrig und zufällig fiel mein Blick auf dieses Rezept.

Die Autorin Georgia Freedman hat das klassische kubanische Picadillo – Hackfleisch mit süßen Rosinen, herzhaften Tomaten, salzigen Oliven und duftendem Zimt – in einen einfachen vegetarischen warmen Dip verwandelt, bei dem schwarze Bohnen anstelle des Fleisches verwendet werden (mit einem Hauch Sojasauce für etwas Umami).

Ihr könnt den Snack kalt oder warm genießen und statt Maischips natürlich auch (geröstetes) Brot nehmen.

Auf jeden Fall ist das mal was anderes und wer die Kombi herhaft-süß auch so gerne mag, für den ist dieser Dipp sicher genauso lecker wie für uns!



Für 1–2 Portionen:

2 EL Rosinen

170 g abgetropfte gehackte Tomaten aus der Dose

5 entsteinte grüne Oliven
1 große Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl extra vergine
170 g abgetropfte Azukibohnen
(gekocht oder aus dem Glas)
 $\frac{1}{4}$ TL Salz
1 EL Sojasauce
 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
 $\frac{1}{2}$ TL geräuchertes Paprikapulver
Tortilla-Chips

Die Rosinen grob hacken und in einer kleinen Schüssel mit etwas warmem Wasser 5 Minuten einweichen. Die Tomaten grob hacken (um die Stücke zu zerkleinern) und beiseitestellen. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden und den Knoblauch hacken.

In einer kleinen beschichteten Pfanne das Olivenöl auf großer Stufe erhitzen. Die Rosinen abtropfen lassen und mit den Oliven in die Pfanne geben. Unter Rühren etwa 2 Minuten braten, bis die Mischung beginnt, braun zu werden.

Die Tomate und den Knoblauch hinzugeben und 3–4 Minuten unter häufigem Rühren braten, bis die Tomate etwas zerfällt und gegart aussieht.

Die Bohnen zufügen, mit Salz und Sojasauce würzen, die Hitze reduzieren und alles noch 1–2 Minuten dünsten, bis die Bohnen gerade warm sind.

Den Zimt und das Paprikapulver hinzugeben und die Gewürze unter Rühren 30 Sekunden anrösten, dann die Bohnenmischung in eine Schüssel geben. Mit den Chips genießen.



Viel Freude beim Nachmachen und Vernaschen!

Genussvolle Momente wünscht euch

Judith

Chayote a la mexicana mit Tomaten-Reis und Bohnen



Neulich steckte mir Billy, mein Gemüsedealer, wieder etwas zu.

„Ich wünsche mir ein Rezept damit“, meinte er. Sein Wunsch ist mir natürlich Befehl, also startete ich nach dem Einkauf eine Recherche.

Leider hatte mein Hirn zuhause direkt schon wieder den Namen der hellgrünen Gemüsebirne vergessen. Zum Glück half Chatty (so nenne ich ChatGPT) weiter und schob direkt ein angeblich typisch mexikanisches Rezept dafür hinterher.

Da Naschkater gerade Azukibohnen gekocht hatte, kam mir das typische südamerikanische „Bohnen mit Reis“ in den Sinn. Also suchte ich dafür auch noch ein Rezept, das ich leicht abgewandelt dazu kochte. Heute gibt es also mal mexikanisch bzw. südamerikanisch, was ja eher eine Seltenheit auf meinem Blog ist.

Die Chayote ist übrigens verwandt mit Kürbis, Zucchini und Gurke und schmeckt auch ein bisschen so wie letztere, bzw. vielleicht auch etwas wie Kohlrabi oder Kartoffel, wenn sie gegart ist. Testet am besten selbst, an was sie eure Geschmacksknospen erinnert.

Jedenfalls ist die exotische subtropisch/tropische Frucht reich an Mineralien und Vitaminen und kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden. Manche haben Stacheln, manche sind glatt (die lassen sich natürlich besser verarbeiten).



Für 2–4 Portionen:

Tomaten-Reis

Olivenöl
1 Tasse Langkornreis
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1–2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 große Tomaten, gehackt
2 Tassen Wasser
1 TL Gemüsebrühpulver
1 gr. Prise Cayennepeffer
1 TL Paprika rosenscharf
Salz, Pfeffer

100–150 g gekochte schwarze Bohnen oder Azukibohnen

In einem Topf das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Reis hinzufügen und anbraten, bis er glasig ist und gerade zu bräunen beginnt, ca. 2 – 3 Minuten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten.

In der Zwischenzeit die 2 Tassen Wasser mit dem Brühpulver und den Gewürzen verrühren.

Die Tomaten sowie die Wassermischung zum Reis geben (das könnte spritzen und blubbern!). Einmal umrühren, alles aufkochen lassen und dann auf niedriger Stufe zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der Reis gar ist.

Vom Herd nehmen, bei Bedarf den Reis mit einer Gabel auflockern und die Bohnen untermischen.

Chayote a la mexicana
2 Cayote
Olivenöl
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1–2 große Chilischoten, fein gehackt
3 große Tomaten, gehackt
1 EL Tomatenmark
1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)

Salz, Pfeffer

Zum Servieren:

Koriander, nach Geschmack, gehackt
(oder glatte Petersilie, gehackt)
Zitrone/Limette in Spalten
Olivenöl
scharfe Chilisauce nach Geschmack

Die Chayote schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Olivenöl in einen Topf geben und zugedeckt eine Weile dünsten, bis sie halb gar sind.

In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten vorbereiten. Die Chayote in eine Schüssel umfüllen. Den Topf wieder auf den Herd stellen, etwas Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Chilischote andünsten. Tomaten, Tomatenmark und etwas Wasser zum Verrühren dazugeben und alles vermischen. Die Chayote wieder in den Topf geben und zugedeckt eine Weile schmoren lassen, bis sie weich ist.

Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren nach Belieben mit Koriander oder glatter Petersilie bestreuen und mit etwas Zitronen-/Limettensaft beträufeln.

Nach Belieben kann man noch einen hauchdünnen Faden Olivenöl darübergeben.



Wer es scharf mag, reicht scharfe Chilisauce dazu, damit sich jeder sein Gericht individuell schärfen kann. Bei der

selbstgemachten Sauce von Naschkatzenpapa reicht 1 Tropfen für ordentliche Schärfe der ganzen Portion, aber wenn ihr es nicht so „authentisch“ vertragt, schmeckt es auch mild sehr lecker.

Leser aus Freiburg und Umgebung bekommen die Zutaten für dieses Gericht auf Billy's Farm.*

Viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith

* *unbezahlte Werbung/Verlinkung/Namensnennung*

Smashed Radieschen-Salat asiatisch



Ich melde mich zurück aus der Italien-Reise-Pause. Vier Wochen war ich in meinem Lieblingsland unterwegs. Hier wird auf jeden

Fall noch ein kleiner Bericht dieser wundervollen Zeit folgen.

Was ich am meisten vermisst habe, war meine gewohnte Ernährung, bzw. mehr Gemüse, Salat und frisches Obst. Zurück im Alltag genieße ich jetzt bunte Salate mit bitteren Herbstsorten und viel bunten Zutaten von meinem Lieblingsfarmer. Heute gibt es einen Smashed Radieschen-Salat mit asiatischen Aromen. Die Grundidee flimmerte mir bei facebook über den Bildschirm. Leider weiß ich nicht mehr, bei wem ich sie gesehen hatte.

Der Kühlschrank war eh leer, also ging es am Samstag direkt zur Farm, um Frischfutter zu kaufen. Da lagen herrliche Radieschen und schrien geradezu nach so einem Salat. Er ist super einfach gemacht und sooo lecker! Scharf, umami, süßlich, knackig – alles dabei. Und beim Smashen mit dem Nudelholz oder Fleischklopfer könnt ihr Alltagsfrust abbauen. Nur nicht zu arg zuschlagen, sonst sind sie Matsch.

Für 2 Portionen:

300 g Radieschen, geputzt

1 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

1 EL Apfelessig

1 EL Ahornsirup

$\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek

1 Knoblauchzehe, gerieben

1 Frühlingszwiebel, das Grün in feine Streifen geschnitten

1 EL Sesam, geröstet

1 gr. Prise Chiliflocken

Die Radieschen auf ein Brett legen und ein, zwei Mal mit dem Nudelholz draufschlagen, bis sie aufplatzen. Große dürfen auch in zwei Hälften zerreißen.

Alle anderen Zutaten zu den Radieschen in eine Schüssel geben, gut verrühren und optimalerweise eine Weile ziehen lassen.

Am besten macht ihr gleich die doppelte Menge. Der Salat schmeckt gezogen sicher noch besser, aber viel übrigbleiben wird vermutlich nicht...

Draußen war es schon fast dunkel, als ich den Salat fertig hatte, also war schönes Fotografieren nicht mehr drin. Und nach dem ersten Bissen wollten wir unbedingt alles auffuttern, also gibt es nur ein Küchenfoto vom Salat.

Auf meinem Telegram-Kanal und bei Instagram findet ihr noch ein Video von der Zubereitung. Ich bin ja nicht wirklich der Videomensch und null bewandert im Filmen, aber diese Zubereitung ist so einfach, dass ich mich mal ans Videodokumentieren gewagt habe. :)

Viel Freude beim Nachmachen und Vernaschen!

Eure Judith