

# Delikates Honig-Senf-Dressing



Als Kind mochte ich keinen Salat. Heute kann ich mir das gar nicht mehr erklären, denn irgendwann änderte sich das und heute liebe ich alle Variationen.

Meistens mache ich meinen Salat ganz simpel mit Condimento bianco, Olivenöl (oder Leinöl), Salz und Pfeffer an und gebe hin und wieder Salatkräuter dazu. Wenn ich Lust auf etwas Exotisches habe, mache ich meinen [indischen Salat mit Chat Masala](#), wenn es besonders würzig sein soll, mixe ich das [Spezialdressing](#).

Neulich habe ich dann endlich mal ein Dressing ausprobiert, das ich vor vielen Jahren in der Zeitschrift LandFrisch gefunden hatte. Der Koch Markus Thyssen verriet damals sein Rezept für Honig-Senf-Dressing. Das klang nicht nur köstlich, sondern auch sehr vertraut, denn damals kochte er im Restaurant Weinrefugium, in dem wir häufiger zu Gast waren.

Mittlerweile habe ich die Salatsauce schon zwei Mal zubereitet. Sie hält sich in heiß ausgespülten Gläsern oder Flaschen einige Wochen im Kühlschrank. Man kann also die angegebene, recht große Menge zubereiten und hat dann einen schönen Vorrat.

Markus Thyssens Tipp: „Diese Grundsoße lässt sich problemlos verändern. Wenn man im Verhältnis 50:50 Joghurt ergänzt, entsteht ein delikates Joghurtdressing. Mit gehackten Kräutern wird sie zu einem würzigen Kräuterdressing. Und ein paar pürierte Himbeeren ergeben ein fruchtiges Himbeerdressing.“



**Für ca. 2 Flaschen oder mehrere Schraubgläser:**

2 Zwiebeln  
250 g mittelscharfer Senf  
250 g flüssiger Honig  
15 g Salz  
 $\frac{1}{2}$  l weißer Balsamico  
 $\frac{1}{2}$  l Rapsöl (oder Sonnenblume)  
Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebeln schälen, grob würfeln und in einem hohen kleinen Topf in etwas Öl glasig dünsten. Dann Senf, Honig, Salz und Essig zufügen und alles pürieren. Dann nach und nach das Öl dazu gießen und alles sehr fein mixen. Zugedeckt für 6 Stunden – am besten über Nacht – durchziehen lassen. Man kann die Sauce dann durch ein feines Sieb streichen, aber das finde ich nicht unbedingt nötig. Flaschen oder Gläser heiß ausspülen und die Sauce (am besten mit Trichter) abfüllen. Im Kühlschrank hält sich die Sauce laut Rezept etwa 3–4 Monate – aber so lange lebt sie bei uns nie.

Gab es bei euch auch Dinge, die ihr als Kind nicht mochtet? Und hat sich das geändert? Ich freue mich, von euren kleinen Geschichten zu hören!

Habt ein schönes (vielleicht sogar langes?) Wochenende und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

---

**Knusprige Hafer-Cranberry-Kekse**



Diese Woche gibt es eine knusprige Nascherei. Ich habe meine [Choco-Chunk-Cookies](#) abgewandelt und Hafer-Cranberry-Kekse gebacken. Durch die Haferflocken zusätzlich zum (frisch gemahlenen) Vollkornmehl bekommen sie noch mehr Biss und die süß-säuerlichen Cranberries passen super dazu!

Außerdem sind sie wirklich schnell gemacht und einfach abzuwandeln, wenn ihr Lust auf andere Trockenfrüchte oder zum Beispiel Gewürze habt. Ich habe sie direkt zwei Mal gebacken diese Woche, weil sie so schnell aufgefuttert waren. Beim ersten Mal hatte ich noch einen Rest weiße Schokolade gehackt und dazugegeben, die musste mal weg. Das schmeckte klasse, aber dann kann man noch mal 10-20 g Zucker reduzieren.



**Für ca. 35 Stück:**

120 g Margarine  
100 g Zucker  
2 Leinsameneier \*

180 g Dinkel-Vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
70 g feine Haferflocken  
100 g getrocknete Cranberries, gehackt

\* (2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser > cremig püriert)

Margarine, Zucker und Leinsameneier cremig rühren. Dinkel-Vollkornmehl und Backpulver in eine Schüssel wiegen, die Haferflocken untermischen und alles unter die Fett-Zucker-Mischung rühren. Zum Schluss die gehackten Cranberries einrühren.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Mit einem Esslöffel Portionen (ca.  $\frac{1}{2}$  EL) abnehmen und mit den Händen Teigkugeln rollen. Die Kugeln mit etwas Abstand aufs Blech legen und sehr flach drücken.

Die Kekse ca. 12 Minuten backen und auf den Blechen auskühlen lassen, da sie heiß noch sehr weich sind.



Wir sind gerade ein bisschen süchtig nach diesen kleinen Naschereien, egal ob zum Nachmittagskaffee oder als Mini-

Nachtisch bei der Arbeit.

Ich hoffe, euch schmecken die Hafer-Cranberry-Kekse genauso gut und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

---

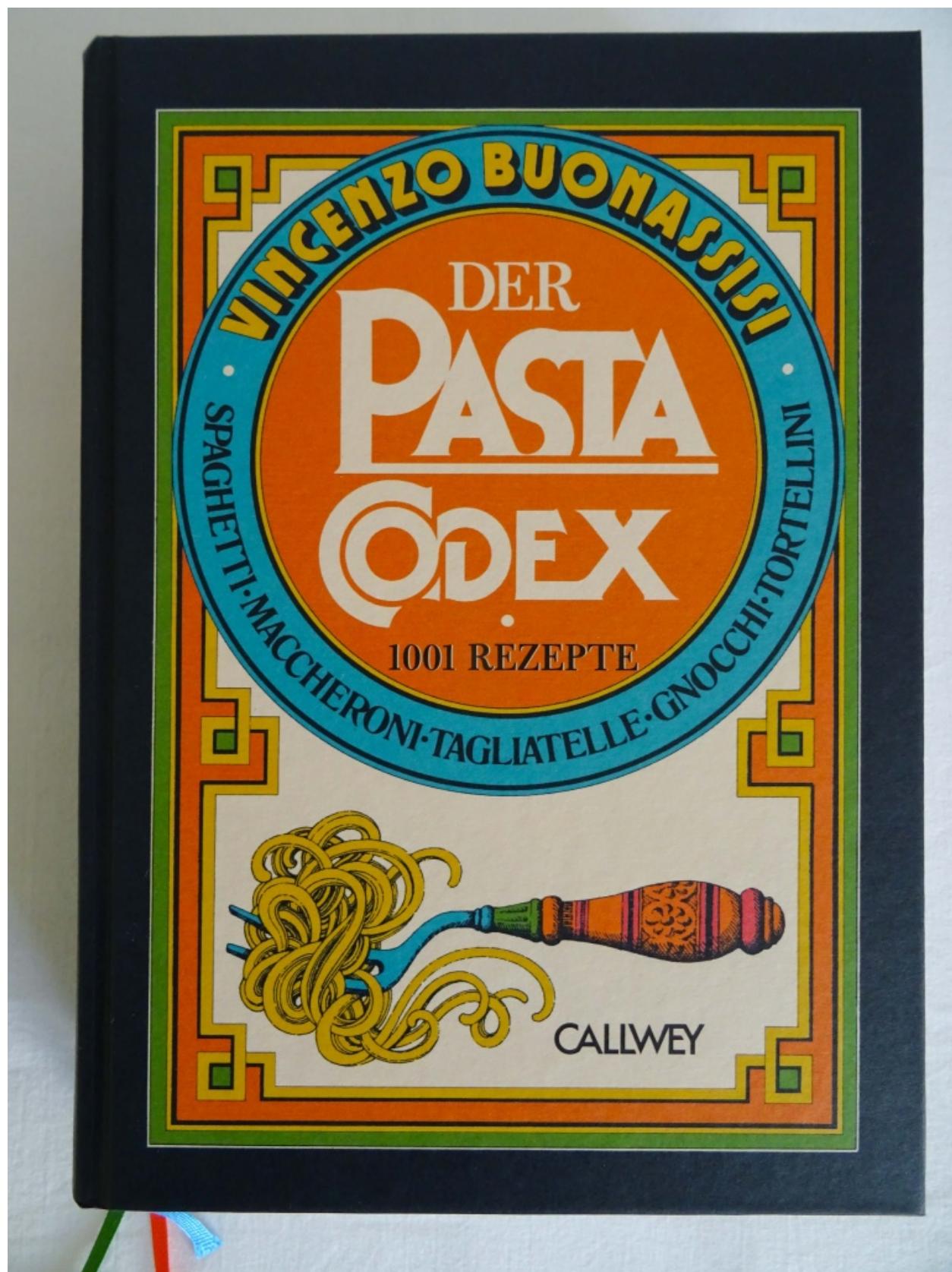
# Pasta mit Hackfleisch- Paprika-Sauce & Buchvorstellung „Pasta Codex“



Heute

habe ich das erste Mal ein Rezept aus dem Pasta Codex gekocht. Das Buch hatte ich diesen Winter übersetzt. Der Codex mit 1001 Pasta-Rezepten wurde Anfang der 1970er Jahre von Guido

Buonassisi verfasst. Dass man hier ein historisches Dokument in der Hand hält, merkt man bereits am Cover: das strahlende Orange dieses Jahrzehnts, kombiniert mit Grün und Blau, macht sofort gute Laune.



Zu Beginn führt Buonassisi den Leser durch die Geschichte der

Pasta. Er schildert, wie Pasta vermutlich entstanden ist, würzt das Ganze mit Anekdoten rund um die Nudel, erklärt, wie die Pasta zur Tomate kam und räumt mit dem in den 1970er Jahren verbreiteten Vorurteil auf, dass Pasta dick macht.

Da ich für den Callwey Verlag die englische Lizenz ins Deutsche übersetzt habe, kam nach dieser Einleitung ein Übersetzerkommentar, den ich allerdings nicht mit übersetzt habe. Zu meiner Freude durfte ich einen eigenen schreiben, weshalb nun mein eigenes kleines „Vorwort“ enthalten ist.

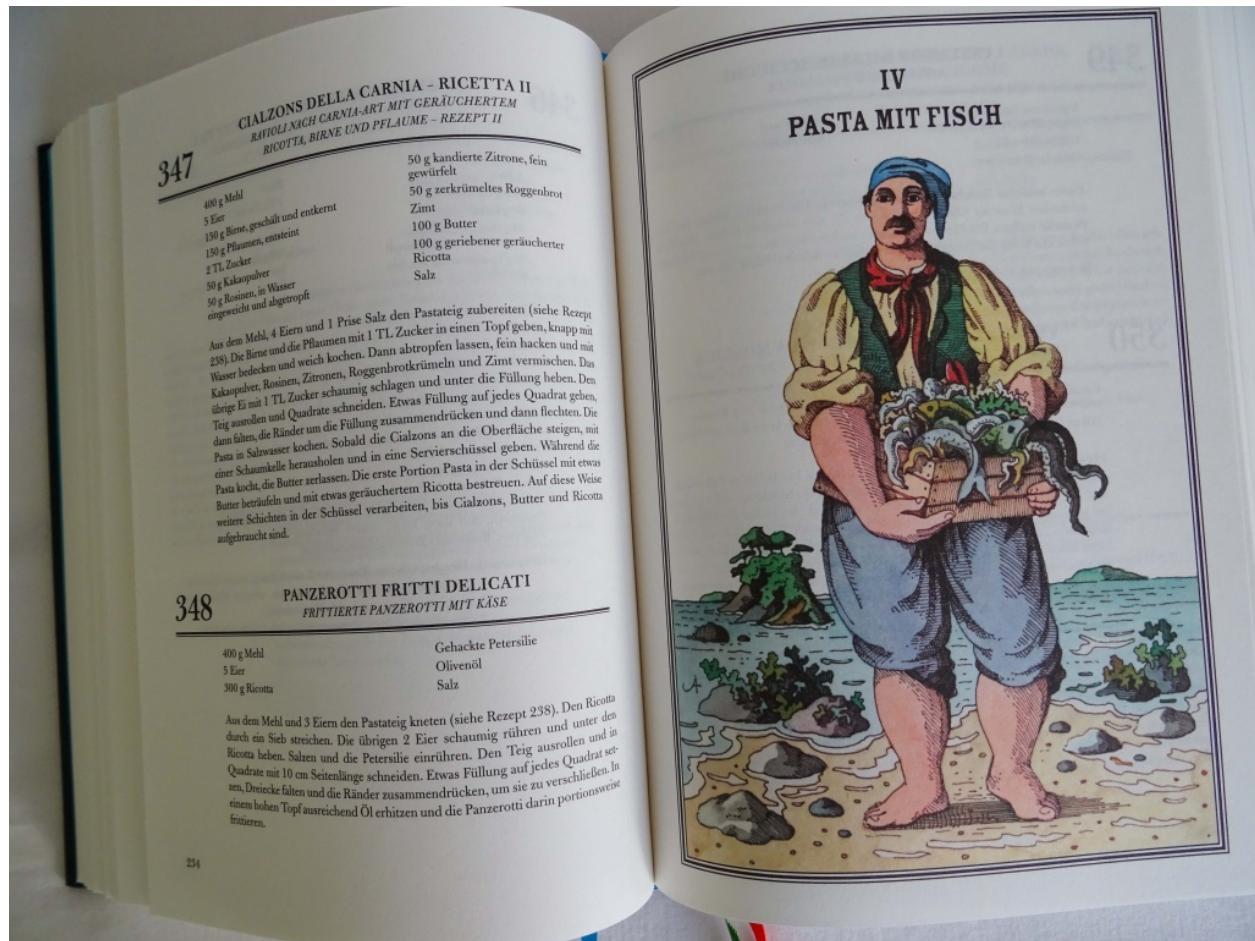
# INHALT

Einleitung	7
Kommentar der Übersetzerin	19
<b>I PASTA MIT GEMÜSE</b>	<b>21</b>
<b>II PASTA MIT GEMÜSE UND MILCHPRODUKTEN</b>	<b>89</b>
<b>III PASTA MIT GEMÜSE, MILCHPRODUKTEN UND EIERN</b>	<b>155</b>
<b>IV PASTA MIT FISCH</b>	<b>235</b>
<b>V PASTA MIT GEFLÜGEL, LAMM UND ANDEREN FLEISCHSORSTEN</b>	<b>343</b>
<b>VI PASTA MIT ROTEM FLEISCH</b>	<b>419</b>
<b>VII PASTA MIT SCHWEINEFLEISCH</b>	<b>513</b>
<b>VIII PASTA MIT WILD</b>	<b>667</b>
Rezeptregister	682
Über den Autor	702
Über den Künstler	703
Impressum	704

In den folgenden 8 Kapiteln des Codex wird dann sicherlich jeder fündig. Ob einfachste Gerichte aus 4 Zutaten für den Alltag, aufwendige Aufläufe oder gefüllte Nudelkreationen – sowohl Anfänger als auch Profis, Kochfaule und Ambitionierte werden das passende Rezept finden.

Die Kapitel steigern sich in zweifacher Weise. Sie beginnen mit Gemüse, erweitern sich über Milchprodukte und Eier hin zu Fisch und handeln dann verschiedene Sorten Fleisch ab. Jedes Kapitel beginnt dabei mit den einfachsten Rezepten und endet mit den aufwendigsten.

Das Buch enthält keine Fotos von Gerichten, dafür aber auf manchen Seiten kleine Illustrationen sowie vor den einzelnen Kapiteln wunderschöne farbige Aufmacher von John Alcorn.



Diese PASTA COL RAGÙ E PEPERONI (Rezept 735) habe ich natürlich wieder ein kleines bisschen abgewandelt. Da ich Sellerie nicht ausstehen kann, habe ich stattdessen Fenchelknolle genommen. Die Erbsen habe ich beim Einkaufen vergessen, aber ich hatte noch blanchierte Buschbohnen da und habe die einfach klein geschnitten. Und die eingelegte Paprika war leider weniger, als ich dachte – Naschkater hatte wohl noch mal unbemerkt ins Glas gegriffen. Mit etwas mehr fruchtiger Schote wird es sicher noch leckerer.

Die Rezepte im Buch sind für 6 Personen (deswegen die 500 g Pasta), aber die Italiener essen Pasta ja auch nur als ersten Gang, nicht als einzige Hauptmahlzeit! Also kann man diese Menge für 2 Personen kochen und hat dann vielleicht noch einmal Reste, was ja auch immer schön ist. Die Nudelmenge kann man dann auch halbieren.

**Für 2-4 Personen:**

150 g geröstete eingelegte Paprikaschoten (oder frische geröstete Schoten), gehackt  
80 ml Olivenöl  
300 g gelbe Zwiebeln, fein gewürfelt  
1 Stange Sellerie (oder Fenchel), fein gewürfelt  
1 Karotte, fein gewürfelt  
300 g grobes Rinderhackfleisch  
Rinderbrühe  
200 g Erbsen (oder grüne Brechbohnen, in kleine Stücke geschnitten)  
500 g Pasta (z.B. Rigatoni)  
100 g geriebener Parmigiano Reggiano  
Salz, Pfeffer

Die aromatische Paprikaschote verleiht dem Gericht einen ganz besonderen Geschmack.

Frische Paprikaschoten auf dem Grill oder im Ofen unter dem Grill rösten, bis die Haut schwarz wird. Mit angefeuchteten Fingern die Haut abziehen. Das Öl erhitzen und Zwiebeln, Sellerie, Karotte und Fleisch darin anbraten, bis es bräunt. Die Paprika zufügen, salzen und pfeffern und so viel Brühe angießen, dass alles bedeckt ist. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert und das Fleisch weich ist. Die Pasta in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und die Sauce darübergeben. Den geriebenen Parmigiano Reggiano dazu reichen.



Ich hoffe, ihr hattet ein entspanntes Wochenende mit vielen genussvollen Momenten und kommt gut in die neue Woche!  
Eure Judith

---

# Rhabarber-Sterne mit Zitronen-Tonka-Quark



Seit letztem Jahr versuchen Naschkater und ich, die hiesige Gastronomie zu unterstützen. Mindestens einmal die Woche holen wir etwas zu essen bei einem unserer Lieblingsrestaurants. Was mich allerdings bei To-Go und Lieferdiensten schon vor dieser Krisenzeit abgeschreckt hat, war der enorme Müllberg, der dabei entsteht und der mir immer ein ökologisch schlechtes Gewissen gemacht hat.

Neulich entdeckte ich zu meiner großen Freude, dass mehrere Restaurants in Freiburg schon ein Pfandsystem nutzen. Man lehnt beim Abholen Behälter aus und gibt sie wieder ab. Das wird über eine App abgewickelt. Mittlerweile gibt es, glaube ich, sogar mehrere solcher Pfandsysteme, also schaut bei

Interesse mal nach oder fragt bei euren Restaurants nach, ob sie Pfandbehälter haben oder auch in eigene Behälter abfüllen! Ich finde, in dieser Zeit ist es umso dringender, dass sich in dieser Hinsicht ganz viel bewegt und ein Bewusstsein entsteht. Was denkt ihr darüber?



Ich hatte also 2 Pfandbehälter bei einem Restaurant abgegeben und direkt noch mal eine leckere Spargel-Bowl mitgenommen, als

ich auf dem Rückweg den kleinen Bio-Marktstand entdeckte. Da ich noch backen wollte, erstand ich gleich mal frischen Rhabarber.

Nach einem kurzen Einkauf im Supermarkt entstanden dann diese hübschen Rhabarber-Sterne. Sie sind wirklich schnell im Ofen und machen ganz schön was her, findet ihr nicht auch?

**Für ca. 12 Stück:**

500 g Rhabarber

2 EL Rohrzucker

—

250 g Quark (Halbfettstufe)

3 gestr. EL Rohrzucker

Abrieb 1/3 Bio-Zitrone

Tonkabohne, gemahlen (ca. 1/3 Bohne)

—

2 Packungen Blätterteig (à ca. 240 g)

Agavendicksaft oder Ahornsirup als Glasur

Den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und die Stangen dann schräg in Rauten schneiden. Die Stücke mit dem Zucker bestreuen und eine Weile stehen lassen.

Den Quark mit Zucker, Zitronenabrieb und Tonkabohne verrühren.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereit stellen.

Den Ofen vorheizen und die Teigbahnen aufrollen. Mit einer runden Form von 11 cm Durchmesser Kreise ausstechen und diese auf die Bleche legen. Dann den Quark auf die Kreise verteilen (jeweils 1 Klecks mit dem Esslöffel) und etwas verstreichen, dabei aber einen breiten Rand freilassen.

Die Rhabarber-Rauten sternförmig auf den Quarkkreis legen und den freien Rand zwischen den Rhabarber-Spitzen nach innen klappen und leicht zusammendrücken, sodass eine Art Sternform entsteht.

Die Rhabarber-Sterne im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, bis der Rand goldbraun und der Rhabarber weich ist. Auf einem Gitter abkühlen lassen und dabei die Rhabarber-

Stücke mit etwas Dicksaft oder Sirup bepinseln, damit sie schön glänzen.



Habt ihr auch schon den ersten Rhabarberkuchen gebacken? Oder gehört ihr zu den Menschen, die ihn gar nicht mögen? Alle Fans finden hier unter dem Suchwort Rhabarber noch einige andere Rhabarber-Rezepte auf dem Blog. Vielleicht stöbert ihr ja mal im Archiv. =)

Ich wünsche euch allen ein sonniges und und genussvolles Wochenende!

Eure

Judith



---

# Heidelbeer-Schnitten mit weißer Schokolade



Diese Heidelbeer-Schnitten habe ich diese Woche zum zweiten Mal gebacken. Das erste Mal waren sie zu schnell aufgefuttert. Und sonderlich fotogen fand ich sie auch nicht. Zwei gute Gründe also, sie noch einmal zu backen und gleich noch ein bisschen zu optimieren.

Beim zweiten Mal habe ich einen Teil Vollkornmehl plus Haferflocken genommen, damit der Boden etwas kerniger wird, denn nur mit Weißmehl und durch die weiße Schokolade war er etwas speckig. Außerdem kamen der Guss und die Deko aus Schokolade dazu. Diese Version schmeckte uns dann sogar noch besser. Auch diese Portion wird das Wochenende wohl nicht überleben...



Meine  
Schnitten sind sehr flach geworden, deshalb hab ich die Angabe

für den Backrahmen direkt ein wenig verkleinert. Wenn ihr einen eher hohen Kuchen haben wollt, nehmt eine noch kleinere Form (ca. 20×20 cm oder auch eine kleine runde Springform).

**Für ein kleines Blech (ca. 20×25 cm):**

100 g Dinkelmehl 1050  
100 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)  
80 g feine Haferflocken  
2 gestr. TL Backpulver  
2 LSE \*  
120 g Margarine  
120 g Rohzucker  
200 ml Wasser oder Pflanzendrink  
100 g weiße Schokolade, gehackt \*\*  
100 g TK-Heidelbeeren

**Guss:**

60 g Heidelbeeren  
250 g Hafer-Joghurt  
10 g Zucker  
10 g Stärke

**Deko:**

100 g weiße Schokolade

\* (2 gestr. EL Leinsamen + 6 EL Wasser > quellen und pürieren)

\*\* Mit veganer weißer Schokolade ist der Kuchen vegan!  
Natürlich kann man auch Butter und Milch nehmen, wenn der Kuchen so schon zu vegan ist. ;)

Beide Mehle, die Haferflocken und das Backpulver mischen und dann die gehackte Schokolade dazugeben.

Margarine und Zucker mit dem Schneebesen oder dem Handmixer kurz cremig rühren, dann das Leinsamenei (LSE) untermischen. Das Mehl und die Flüssigkeit in zwei Portionen zufügen und alles zu einem homogenen Teig verrühren.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Form füllen.

Die Zutaten für den Guss pürieren und darübergießen. Die Schnitten ca. 40 Minuten backen und dann abkühlen lassen.

Die weiße Schokolade schmelzen und die Schnitten damit verzieren. Sobald sie fest ist, Stücke in beliebiger Form und Größe schneiden.



Habt einen genussvollen Sonntag und eine entspannte Woche und

baut euch immer wieder kleine Genuss-Momente ein, die Kraft geben!

Alles Liebe, eure Judith