

# Asiatische Fischbällchen mit Gemüse & Reis - "Koch mein Rezept"



Schon lange wollte ich mal Fischbällchen machen, weil ich sie immer mal wieder in diversen Kochbüchern oder auf Blogs gesehen habe. Immer wieder ging dieses Vorhaben unter. Meine zweite Teilnahme bei der Aktion „[Koch mein Rezept](#)“, das von „Volker mampft“ ins Leben gerufen wurde, war der perfekte Anlass.



Dieses Mal durfte ich mich auf dem Blog „[Barbaras Spielwiese](#)“ umschauen und entdeckte einige leckere Fischgerichte, darunter [asiatische Fischbällchen](#), die ursprünglich indisch waren und die sie selbst in Richtung thailändisch abgewandelt hatte.

Auch ich habe noch mal ein bisschen was abgewandelt, zum Beispiel hatte ich kein Panko da, und auch keine Semmelbrösel, die ich stattdessen nehmen wollte. Dadurch waren die Bällchen vermutlich etwas weicher, nächstes Mal nehme ich auf jeden Fall noch Brösel, dann sind sie nach dem Braten auch schön knusprig. Das Erdnussöl habe ich durch Sesamöl ersetzt und auch beim Gemüse habe ich genommen, worauf ich Lust hatte und was schön bunt aussah.

Barbaras Blog kannte ich vorher noch gar nicht, obwohl sie seit 2007 bloggt. Auf ihrer Seite findet man eine unglaubliche Zahl von Rezepten. Ich habe mich einmal durch die komplette Liste geklickt und viele tolle Gerichte entdeckt, die ich gerne nachkochen würde!

Ihr Repertoire ist groß: deutsche Küche, Internationales, viel asiatische Küche, Süßes, Flüssiges, Alltägliches und Ausgefallenes – ich glaube, da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Stöbern lohnt sich also!





Jetzt geht es aber an den Herd! Die Fischbällchen waren

erstaunlich unkompliziert zuzubereiten und haben sehr lecker geschmeckt! Sicherlich werden wir sie nochmal machen, wenn bei uns mal wieder Fisch auf den Tisch kommt.

Für 2 Personen:

**Für ca. 20 Fischbällchen:**

3 TK-Kabeljaufilets  
1-2 TL Rote Currypaste  
1 Schuss Sojasauce  
Etwas frisch geriebener Ingwer  
1 Kaffirlimettenblatt  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Semmelbrösel  
1 EL schwarzer Sesam  
Sesamöl

**Gemüse:**

1 rote Spitzpaprika  
1 Zucchini  
1 Karotte  
 $\frac{1}{2}$  Fenchelknolle  
Etwas frisch geriebener Ingwer  
Einige Kaffirlimettenblätter  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 TL rote Currypaste  
Sojasauce  
(Fischsauce)

(Basmatireis)

(Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann zugedeckt auf kleinster Stufe ausquellen lassen.)

Den Fisch nur leicht antauen lassen und in Stücke schneiden. Mit Currypaste, Sojasauce sowie der Knoblauchzehe in einem Blitzhacker klein hacken, bis eine formbare Masse entstanden ist. Die Fischmasse herausnehmen und mit etwas Semmelbröseln und dem schwarzen Sesam mischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. In den restlichen Semmelbröseln und je nach Geschmack noch etwas schwarzem Sesam wenden.

Sesamöl in einer großen Pfanne (oder im Wok) erhitzen und die Fischbällchen darin von allen Seiten goldbraun braten. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, die fertigen Fischbällchen herausnehmen und das Gemüse in die Pfanne geben. Es sollten sich noch genügend Öl sowie einige Röststoffe von den Fischbällchen darin befinden. Gegebenenfalls etwas Öl zufügen. Das Gemüse mit den Kaffirlimettenblättern und den Gewürzen unter Rühren braten und mit den Saucen abschmecken. Zum Schluss die Fischbällchen wieder dazu geben, alles durchschwenken und mit Basmatireis servieren.





Ich wünsche euch ein fabelhaftes sonniges Wochenende mit

vielen Genussmomenten!

Lasst euch von den ersten Frühlingsdüften verzaubern!

Eure Judith

---

## Vegane Donauwelle mit extra Schokolade



Donauwelle zählt zu meinen absoluten Lieblingskuchen. Umso verwunderlicher, dass ich sie selten backe und bisher noch nicht als klassischen Kuchen auf meinen Blog gepackt habe. In abgespeckter Version nur mit Pudding statt mit Buttercreme gibt es aber schon [Donauwellen-Petit-Fours](#) und [Donauwellen-Donuts aus dem Ofen](#).

Schon lange wollte ich auch mal eine vegane Variante ausprobieren. Einmal hatte ich einen Versuch gestartet, der

auch super lecker schmeckte, allerdings war die Creme eine Katastrophe und der Kuchen wirklich fern von vorzeigbar.

Gestern habe ich Naschkaters Abwesenheit genutzt und in aller Ruhe einen zweiten Versuch gewagt. Im Marmorteig habe ich einen Großteil frisch gemahlenes Vollkornmehl eingeschmuggelt und dazu noch Schokotröpfchen für die Extraportion Schokolade.





Die Kuvertüre hätte ich mit etwas Fett geschmeidiger machen

sollen, sie ist sehr knackig, was ich zwar mag, was aber das Schneiden ziemlich schwierig macht. Man sollte den Kuchen dann vorher auf jeden Fall ein bisschen früher aus dem Kühlschrank nehmen.

Hinterher dachte ich dann, man könnte auch einen cremigen Kakaopulver-Guss wie bei meinen [Mokkatörtchen](#) machen. Damit wäre das Schneiden leichter und der Kuchen genauso schokoladig. Das ist einfach Geschmackssache.

Auf jeden Fall ist die vegane Donauwelle super lecker geworden! Ich liebe ja Marmorkuchen und die Kombi mit säuerlichen Kirschen, vanilliger „Butter“creme und Schokolade ist einfach fantastisch. Perfekt für einen sonntäglichen Kaffee-Festschmaus. =)

Für 1 Form von ca. 20 cm Durchmesser:

**TEIG:**

150 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

90 g Mehl

3 TL Backpulver

120 g Margarine

120 g Zucker

150 ml + 30 ml Sojadrink

10 g Kakaopulver

50 g Schokotröpfchen

250 g Sauerkirschen, gut abgetropft

**CREME:**

400 ml Sojadrink \*

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

2 Päckchen Vanillezucker

30 g Zucker

100 g vegane Butter

**DECKEL:**

150 g Kuvertüre \*\*

Kakaopulver zum Bestäuben (nach Belieben)

\* Soja eignet sich am besten. Mit anderen Pflanzendrinks wird

der Pudding eventuell nicht fest genug.

**\*\* Wer keinen knackigen Schokodeckel mag, nimmt besser 120 g Kuvertüre + 2 EL Margarine/Kokosöl/Öl**

### **TEIG:**

Eine Springform mit Backpapier auskleiden. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Beide Mehlsorten mit dem Backpulver mischen. Margarine und Zucker cremig rühren, dann das Mehl und den Sojadrink nach und nach unterrühren.

Circa die Hälfte des Teigs in die Form füllen. Die zweite Hälfte mit dem Kakaopulver, den Schokotropfchen und den 30 ml Sojadrink verrühren und ebenfalls in die Form geben. Die Kirschen auf dem Teig verteilen und etwas hineindrücken. Den Kuchen ca. 45-60 Minuten backen. Nach einer Dreiviertelstunde die Stäbchenprobe machen (an einer Stelle ohne Kirschen).

Den Kuchen abkühlen lassen und aus der Form lösen.

### **CREME:**

Während der Kuchen backt, die Creme zubereiten. Aus Sojadrink, Zucker, Puddingpulver und Sojadrink nach Packungsanleitung einen Pudding kochen und sofort in eine flache Schale geben und Frischhaltefolie darauflegen, damit sich keine Haut bildet. Die vegane Butter in Würfel schneiden und zimmerwarm werden lassen.

Sobald der Pudding abgekühlt ist, die warme „Butter“ mit dem Rührgerät unterrühren. Den Rand der Springform wieder um den Kuchen legen (falls sie nicht hoch genug ist, mit Alufolie oder Pappe + Backpapier nach oben anbauen) und die Creme auf dem Teig verteilen (nach Belieben etwas Creme aufheben für die Deko).

### **DECKEL:**

Die Kuvertüre (+Fett) zerlassen und auf die Creme geben. Glatt streichen und nach Belieben beim Festwerden mit der Gabel ein Wellenmuster ziehen. (Die übrige Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Röschen auf die Schokolade spritzen, sobald diese fest ist.) Den Kuchen eine Weile im Kühlschrank fest werden lassen.

Nach Belieben die Donauwelle mit etwas Kakaopulver bestäuben  
und Stück für Stück genießen.





Ich hoffe, ihr genießt einen ebenso sonnigen und

frühlingshaften Sonntag – am besten mit einem guten Stück Kuchen und einem Kaffee!  
Lasst es euch gut gehen.  
Eure Judith

---

## Spinatschnecken mit Halloumi, Mozzarella & Pinienkernen



Diese Woche hatten Naschkater und ich leckere Spinatschnecken als Pausensnack bei der Arbeit. Eigentlich wollte ich mal wieder eine Quiche backen, aber dann hatte ich Lust auf etwas Neues, das ich noch nicht gemacht habe. Herzhafte Schnecken gab es bisher nicht auf dem Blog, also wollte ich diese Lücke füllen.

Die Schnecken sind sehr unkompliziert, denn der Teig muss

nicht gehen oder ruhen (ich habe ihn etwas ruhen lassen,  
während die Füllung zubereitet wurde) und auch die Spinatmasse  
ist kinderleicht gemacht.





Natürlich kann man hier wieder seiner Kreativität freien Lauf



lassen und zum Beispiel gehackte Tomaten mit Kapern, gehackte Peperoni und Oliven oder auch fein gewürfelte und gedünstete Paprika als Füllung verwenden. Sicher schmeckt auch leicht gedünsteter Lauch sehr gut. Probiert aus, was euch schmeckt. Nächstes Mal backe ich die Schnecken mal mit Spinat und Feta – immer eine köstliche Kombination!

### **Für ca. 10 Schnecken:**

#### **Teig:**

200 g Dinkelmehl  
200 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)  
2 große Prisen Salz  
2 geh. TL Backpulver  
150 g Magerquark  
100 g Rapsöl  
100 ml Wasser

#### **Füllung:**

1 große Zwiebel, gewürfelt  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Schuss Öl  
450 g TK-Spinat, aufgetaut, abgetropft und gut ausgedrückt  
(dann beträgt das Gewicht noch ca. 270 g)  
Ca. 80 g Halloumi, fein gewürfelt und kurz angebraten  
80 g Magerquark  
1 (Büffel)Mozzarella  
1 Handvoll Pinienkerne  
Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen, dann Quark, Öl und Wasser zufügen und alles zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig abdecken und beiseitestellen.

Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch in ein wenig Öl andünsten, dann mit Spinat, Halloumiwürfeln und Quark vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit

Backpapier bereitstellen.

Den Teig auf etwas Mehl zu einem (nicht zu dünnen) Rechteck ausrollen, die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und dann den Teig von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle mit einem scharfen Sägemesser in 2-finger-breite Scheiben schneiden und diese mit der Schnittfläche nach oben/unten auf das Blech legen. Wenn die Schnecken nicht mehr ganz rund sind vom Schneiden, noch ein wenig in Form drücken. Den Mozzarella fein zerzupfen und auf den Schnecken verteilen. Die Pinienkerne darüberstreuen.

Die Schnecken ca. 30 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun und gar sind.



Habt ihr schon einmal herzhafte Schnecken gebacken?

Oder mögt ihr sie lieber süß? Dann hätte ich diese [Rhabarber-Hefeschnecken mit Mandeln & Marzipan](#), vegane [Bananen-Erdnuss-Schnecken](#) in Muffinform oder [Zimtschnecken](#) im Angebot.

Ob süß oder herzhaft, ich hoffe, ihr nascht etwas Feines am Wochenende und macht es euch bei dieser Affenkälte gemütlich!

Eure Judith

---

## Herzhaft belegtes Brot mit Pilzen, Ei & Speck



Heute habe ich nach dem Joggen mal wieder beim Fairteiler vorbeigeschaut und ein schönes Baguette darin gefunden. Da ich selten Eier oder Speck da habe, beides aber gerade im Kühlschrank liegt, war es Zeit, die herzhafteste Bratstulle, die



ich letztes Jahr während unseres Urlaubs in Brandenburg an der Havel drei Mal gefrühstückt hatte, neu zu interpretieren.

Die Bratstulle gab es in einem Café bei unserem Hotel um die Ecke und bestand aus einer dicken Scheibe gerösteten Brots, gebratener Paprika, frischem Rucola, Spiegelei, Speck, Parmesanspänen und Kernen. Das Ganze war so herzhaft und köstlich, dass ich es unbedingt mal kopieren wollte.

Heute gab es eine andere Version mit saisonaleren Zutaten, die ich außerdem gerade da hatte. Grundsätzlich finde ich, sollte man dem belegten Brot ruhig etwas mehr Aufmerksamkeit gönnen – vor allem in der deutschen Brotnation! Man kann da so kreativ sein – und das Auge isst ja auch mit!

Also macht doch mal ein besonderes Brot zum Frühstück oder Abendessen. Belegt es möglichst bunt mit frischen Zutaten (eventuell einmal in der Pfanne geschwenkt, damit sie nicht mehr roh sind). Packt drauf, was euch schmeckt oder was gerade da ist und dekoriert alles mit ein paar Kernen, Kresse, Sprossen, Wildkräutern,...



**Für 1 herzhaftes Brot:**

1 großes Stück Baguette (oder eine Scheibe Bauernbrot)

Etwas Butter oder Margarine

Etwas Harissapaste

3 Champignons

3 Scheiben Speck

1 Ei

Etwas Zucchini oder Gurke, spiralisiert

Pecorino oder Parmesan, gehobelt

Salz, Pfeffer

Kresse

Das Baguette aufschneiden (pro Portion braucht man nur Unter- oder Oberseite) und auf dem Toaster oder in der Pfanne rösten und abkühlen lassen. Dann mit ein wenig Butter oder Margarine und einigen Tropfen Harissapaste bestreichen.

Den Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Falls viel Fett in der Pfanne ist, etwas abgießen und dann die Pilze hineingeben und kurz anbraten. Ebenfalls herausnehmen und auf einem großen Teller parken, die Zucchini spiralen kurz in der Pfanne schwenken, damit sie nicht mehr ganz roh sind, ebenfalls auf den Teller geben und das Spiegelei braten (nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen).

Die Zucchini auf dem Brot verteilen (alternativ ist auch Rucola super!) und dann die Pilze und den Speck darüber verteilen. Das Ei und die Speckstreifen daraufsetzen. Einige Pecorinhobel daraufstreuen und das Brot mit Kresse garnieren.

Ich hoffe, ihr habt jetzt auch Lust, euch ein buntes, herzhaftes Brot zu „basteln“ und würde mich freuen, wenn ihr Bilder davon macht! Ihr könnt mich gerne bei [instagram](#) verlinken ([naschkatze.s\\_kuechenglueck](#)) oder auch bei [facebook](#). Über Mails oder Kommentare freue ich mich natürlich ebenfalls.

Ich wünsche euch einen entspannten und genussvollen Sonntag!

Eure Judith

---

## Marzipan-Mohn-Kekse



Zurzeit habe ich oft Nasch-Lust auf eine Kleinigkeit – in diesem Fall sind Kekse natürlich perfekt! Da ich lange keinen Mohn verwendet habe, entstanden mit einem Marzipanüberbleibsel der Weihnachtsbäckerei diese Marzipan-Mohn-Kekse.

Die Kekse haben nur eine leichte Süße vom Marzipan und kommen ohne zusätzlichen Zucker aus. Wer es ein bisschen süßer mag, sollte ca. 30- 50 g Zucker zufügen. Da der Teig vegan ist, kann man ihn ja problemlos probieren und notfalls noch etwas Zucker unterkneten. =)





finde ich ja generell super lecker. Meinen saftigen [Mohn-](#)

Mohn

Streusel-Kuchen backe ich immer wieder gerne, in der Erdbeersaison schmeckt Mohn wunderbar zu den roten Früchtchen und Reste vom Backen streue ich in einen Obstsalat, den ich dann noch mit ein wenig braunem Mandelmus anreichere, damit er schön cremig wird.

**Für 2 Bleche:**

200 g Marzipan  
50 g Margarine  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
Etwas Abrieb einer Zitrone  
40 g Mohn, gemahlen  
200 g Dinkelmehl 1050  
1 gestr. TL Backpulver  
50 ml Haferdrink

Puderzucker  
Zitronensaft

Die ersten 4 Zutaten cremig rühren. Mohn, Mehl und Backpulver mischen und dazugeben. Alles vermischen und dabei den Pflanzendrink unterrühren.

2 Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 160 °C vorheizen.

Den weichen Teig zu einer Rolle formen und entweder kalt stellen (oder kurz ins Gefrierfach legen) und dann in Kreise schneiden, oder direkt mit einem scharfen Messer hauchdünne (2-3 mm) „Scheiben“ schneiden, die sich bei mir zu einer Art länglicher Blütenblätter geformt haben, weil der Teig eben so weich war.

Die Kekse auf den Blechen verteilen und ca. 15 Minuten backen, bis sie leicht zu bräunen beginnen.

Aus Puderzucker und Zitronensaft einen dicklichen Guss anrühren und die Kekse mit dünnen Fäden verzieren. So bekommen sie noch etwas fruchtige Süße, die sehr gut zum Marzipan und dem Mohn passt.





Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Lasst euch nicht

wegschwemmen bei dem ganzen Regen und macht es euch gemütlich!  
Eure Judith