

# Reis-Waffel mit Forelle, Miso-Mayo & Spitzkohlsalat



Reste-Essen kann sehr fein sein! Ich bin großer Fan davon, neue Sachen mit übrig gebliebenen Zutaten auszuprobieren!

In den sozialen Netzwerken hatte ich in letzter Zeit häufig Waffeln aus gekochtem Reis gesehen, die belegt werden. Diese Idee fand ich so genial, dass ich sie neulich ausprobiert habe.



Meine Waffeln wurden nicht so goldbraun und kross wie im Internet, vielleicht lag das aber auch am Waffeleisen, an der

Reissorte oder woran auch immer.

Knusprig waren die Waffeln aber, und das fand ich die Hauptsache. Außerdem sieht es natürlich nett aus, wenn man eine Waffel hat und sie lecker belegt.

Bei mir kam Spitzkohlsalat mit asiatischen Aromen drauf, der ist ruckzuck fertig und muss nicht so lange ziehen, wie Weißkohlsalat. Dazu etwas geräucherte regionale Forelle und Miso-Mayonnaise – lecker!





**Für ca. 4 dünne Waffeln  
(oder 2 dicke, „belgische“):**  
ca. 150 g gekochter Reis

etwas Öl  
ca. 100 g Spitzkohl  
5 g Ingwer, fein gehackt oder gerieben  
1 EL geröstetes Sesamöl  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
2 große Radieschen, in Stifte geschnitten  
 $\frac{1}{2}$  geräucherte Forelle  
3 EL Mayonnaise  
 $\frac{1}{2}$  EL helle Misopaste  
Zitronensaft  
etwas Abrieb von 1 Bio-Zitrone  
Chiliflocken

Den Reis portionieren und im leicht geölten Waffeleisen Waffeln backen.

In der Zwischenzeit den Spitzkohl waschen, trocknen und dann feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 großen Prise Salz kurz mit den Händen durchkneten, damit die Struktur etwas aufbricht. Dann alle übrigen Zutaten zufügen, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mayonnaise mit den übrigen Zutaten verrühren und abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft, -abrieb oder Chili zufügen.

Die Forelle von Haut und Gräten befreien, dann in kleine Stücke schneiden oder zerzupfen.

Die fertigen Waffeln auf einen Teller legen, etwas Mayo daraufgeben, dann mit etwas Salat, Forelle, Radieschen und weiterer Mayo toppen.





Wir fanden diese herzhaft belegten Waffeln extrem lecker, das werde ich bestimmt nochmal machen. Ich überlege schon, ob das

auch mit gekochter Hirse – vielleicht mit 1 drunter gemischten Ei – auch machbar ist... Wird vielleicht demnächst getestet...

Viel Freude beim Nachmachen und kreativ sein – beim Belag könnt ihr natürlich auch nehmen, was da ist und was ihr mögt!

Alles Liebe,

eure Judith

---

**Chia-Pudding mit Matcha,  
Superfood-Pulver & Erdbeeren**





Heute gibt es einen kleinen, gesunden Snack beziehungsweise ein leichtes Frühstück. Chia-Pudding lässt sich, wie Overnight Oats, auch gut vorbereiten und über Nacht im Kühli aufbewahren, wo es durchziehen kann.

Damit es noch gesünder wird, aber auch ein bisschen fürs Auge, habe ich grüne Pulver in den Pudding gegeben. Da könnt ihr nehmen, was ihr mögt. Matcha zum Beispiel, oder eine Mischung aus Superfood-Pulver. Meins enthält Gerstengras, Weizengras, Moringa, Chlorella und Spirulina. So führt man sich direkt eine Portion Chlorophyll zu, außerdem Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und (z. B. bei Chlorella) Stoffe, die entgiftend wirken sollen. Matcha regt natürlich auch sanft an und ist mal eine Alternative zum morgendlichen oder nachmittäglichen Kaffee. Ich habe hier eine Mischung verwendet.





Natürlich könnt ihr nach (oder vor) der Erdbeersaison auch andere Beeren oder Früchte nehmen. Aber Erdbeeren passen

wunderbar, vor allem, wenn sie so herrlich reif sind wie zurzeit.

**Für 2 Portionen:**

200 ml Haferdrink (oder Mandel/Kokos/Soja)  
4 EL Chiasamen  
2 EL Ahornsirup  
 $\frac{1}{2}$  TL Matcha  
 $\frac{1}{2}$  TL grünes Superfood-Pulver (z. B. Clean Green)  
1–2 TL Proteinpulver aus Hanfsamen  
10 Erdbeeren  
1 Prise Vanillepulver

Den Haferdrink abmessen und die Chiasamen, den Ahornsirup sowie die Pulver einrühren. Am besten mindestens 1 Stunde (oder über Nacht im Kühli) stehen lassen, damit die Samen ausreichend quellen können.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und vierteln. Mit etwas Vanille würzen und eine Weile marinieren lassen.

Zum Vernaschen den Pudding auf Schälchen verteilen, die Erdbeeren darübergeben und loslöffeln.





Ich habe den Pudding als Nachtisch verputzt, weil ich morgens lieber warmes Müsli in Form von Porridge oder Hirsebrei esse –



sofern ich nicht herzhaft frühstücke bzw. früh zu Mittag esse.

Viel Freude beim Vernaschen!

Eure Judith





# Flammkuchen mit Spargel, Kalamatas & getrockneten Tomaten



Dieses Jahr müsst ihr eine ernsthafte Spargel-Phase ertragen. Bevor die Saison zu Ende geht, gibt es noch mal Spargel – ohne Garantie, dass es das letzte Mal ist.

Diesmal habe ich knusprige Flammkuchen damit belegt. Die Kombination mit Kalamatas und getrockneten Tomaten kenne ich von meiner Ma, die Spargel gerne mit diesen Zutaten im Ofen gart.



Der Zitronenabrieb und Rosmarin im Schmand verleihen dem Flammkuchen noch mal extra viel Aroma und eine wunderbar mediterrane Note!



Natürlich kann man Flammkuchenteig auch ganz schnell selbst machen, aber diesmal war ich faul und habe Dinkelteig gekauft,

denn die Zutatenliste war kurz und las sich wie bei selbstgemachtem.

Wenn ihr den Teig nicht kaufen wollt, findet ihr zum Beispiel [HIER](#) ein Rezept im Archiv.

### **Für 4 Flammkuchen:**

500 g dünne grüne Spargelstangen  
20 Kalamata-Oliven  
12 getrocknete Tomaten  
100 g Reibekäse  
200 g Schmand  
1–2 TL Rosmarinnadeln, gehackt  
Abrieb von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone  
Salz, Pfeffer

Die Spargelstangen waschen, das holzige Ende abschneiden und die Stangen dann der Länge nach halbieren. Den Spargel in einen weiten Topf (oder einen Dämpfeinsatz) legen und mit wenig Wasser einige Minuten dämpfen, bis sie bissfest sind. Abkühlen und ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit die Oliven in Scheiben und die Tomaten in Streifen schneiden.

Den Schmand mit Rosmarin, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Dann den Ofen vorheizen auf 250 °C. Ein oder zwei Backbleche bereitstellen und je einen Boden darauflegen.

Jeden Boden mit  $\frac{1}{4}$  des Schmands bestreichen, dann mit Spargelstangen belegen und mit Käse, Tomaten und Oliven bestreuen.

Die Flammkuchen nacheinander etwa 8 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.





Natürlich kann man diesen Belag auch für eine Pizza bianca (weiße Pizza ohne Tomatensauce) verwenden, das schmeckt sicher

genauso gut! Flammkuchen ist halt etwas knuspriger.

Hoffentlich habt ihr Lust bekommen, diese Kombi auch mal auszuprobieren – ich bin seit Jahren großer Fan! Das geht auch mit weißem Spargel, wobei der grüne natürlich mediterraner ist. Aber im Grunde ist das einfach wieder mal Geschmackssache.

Viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen,

eure Judith

---

**Antipasto: Artischocken mit  
Zitronen-Mayonnaise & Mandel-  
Knusper**





Nach extrem arbeitsamen Wochen, in denen ich an zu vielen Tagen den Laptop erst abends um halb 10 zugeklappt habe, wurde es in den letzten Tagen endlich wieder ruhiger bei mir. Also konnte ich mal wieder zur [Farm](#) fahren und Frischfutter kaufen.

Zusammen mit zwei meiner Mädels brauste ich bei strahlendem Sommerwetter aus der Stadt, um bei meinem Lieblingsfarmer Billy einen Kaffee in netter Gesellschaft zu trinken, ein köstliches Schokocroissant zu naschen und natürlich ordentlich einzukaufen.

Wie so oft hatte Billy wunderschöne Artischocken. Findet ihr nicht auch, dass das unglaublich ästhetische Teile sind? Bisher habe ich sie allerdings noch nie selbst zubereitet.



Ich habe so viele italienische Kochbücher – einige davon selbst übersetzt – in denen Artischockenrezepte vorkommen, und nie habe ich eins davon ausprobiert. Das habe ich dieses Wochenende geändert! Die zarten, frischen Artischocken konnte ich nicht ignorieren, sie riefen geradezu!



Also gab es diesen Sonntag mal eine besondere Vorspeise. Grundsätzlich sind Artischocken einfach zuzubereiten. Keine

Ahnung, warum ich mich bisher nicht rantraute.

Dazu gab es eine leckere vegane Zitronen-Mayonnaise und etwas in der Pfanne geröstetes Mandel-Knusper zum Bestreuen. Davon hatte ich zu viel gemacht, aber das macht gar nichts, denn das kann man auch wunderbar über Pasta oder eine Gemüsepfanne streuen.

Artischocken zu essen finde ich etwas aufwendiger bzw. ist es eine kleine Sauerei, die ganzen Blätter auszuzutzel (so sagt man das bei uns in der Pfalz – wie würdet ihr das nennen?). Danach hatte ich einiges Chlorophyll unter den Nägeln und die Finger waren ein bisschen aufgeweicht, wie Naschkater amüsiert feststellte.

Aber lecker war es! Die Zitronen-Mayo passte wunderbar dazu und die Artischocken waren so zart, dass ich das Heu in der Mitte gar nicht entfernen musste, wie es sonst empfohlen wurde.

Am besten ist ja immer das Herz in der Mitte – sozusagen die Belohnung für das hartnäckige Auslutschen der einzelnen Blätter. :)





**Für 2 Personen:**

4 Artischocken  
Zitronensaft

3 EL vegane Mayonnaise  
Abrieb von 1/3 Bio-Zitrone  
1 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

50 g geschälte Mandeln oder Cashews, gemahlen  
1 EL Hefeflocken  
1 Prise Kurkuma  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Die Artischocken waschen, den Stiel und einen Hauch des Bodens abschneiden. Die äußersten harten Blätter entfernen, dann das obere Drittel der Blattspitzen abschneiden. Die geputzten Artischocken in eine Schüssel mit Zitronensaft legen. Die anderen Artischocken ebenso vorbereiten.

Dann die Artischocken in einen Topf setzen und so viel Wasser angießen, dass sie zur Hälfte im Wasser sitzen. Dazu kann man auch das Zitronenwasser aus der Schüssel nehmen. Etwas Salz ins Kochwasser geben und die Artischocken bei geschlossenem Deckel 15–20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Mayonnaise mit den übrigen Zutaten verrühren und abschmecken.

Die Mandeln mit den Hefeflocken und dem Kurkuma in einer Pfanne vermischen und dann alles in 2 EL Olivenöl anrösten. Dabei immer wieder rühren, damit nichts anbrennt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

Die gegarten Artischocken auf Teller geben und mit dem Knusper bestreuen. Mit der Mayonnaise zum Dippen servieren.





Zwei Artischocken pro Person machen natürlich nicht satt, das war für uns eine Vorspeise, ein Antipasto sozusagen. Aber es



war mal etwas Besonderes und ich werde jetzt sicher häufiger ein paar Artischocken mitnehmen.

Zumal sie wahre Kraftpakete für die Gesundheit sind. Sie enthalten viele Vitamine, Ballaststoffe, sind wunderbar für Leber und Galle, helfen, den Cholesterinspiegel und den Blutzuckerspiegel zu regulieren,... Gesunde Naschereien also. :)

Ich hoffe, ihr habt jetzt auch Lust bekommen, diese hübschen Blütenköpfe mal zuzubereiten!

Frohes Naschen wünsche ich euch!

Eure Judith



---

# Selbstgemachte Gnocchi mit Harissa-Mandel-Butter & Spargel



Diese Woche gab es mein saisonales Lieblingsgemüse: Grünen Spargel. Die weißen Stangen machen mich gar nicht so an, aber die grünen gehen fast immer! Da kommt offenbar die Italienerin in mir durch. Ich bin ja eh überzeugt, in einem früheren Leben mal Stiefelbewohnerin gewesen zu sein. Jedes Mal, wenn ich über die Alpen komme, geht mir das Herz auf und ich will gar



nicht mehr zurück nach Deutschland.

Netterweise konnte mir eine Freundin am Wochenende frisches Gemüse von unserer [Lieblingsfarm](#) mitbringen, denn ich konnte leider nicht selbst hinfahren. Zum Glück haben wir ein so tolles Netzwerk, dass sich oft jemand findet, der einen versorgt, auch wenn man es leider nicht schafft.

Da vor einigen Wochen auch ein neues Buch Einzug in die Sammlung hielt – das stelle ich euch kommende Woche vor – kam die Inspiration aus Italien. Giuseppe Federici kocht mit seiner Nonna klassische italienische Gerichte, aber alle vegan. Die Gnocchi lachten mich an, vor allem, weil wir noch einige dicke, alte Kartoffeln hatten, die mal weg mussten. Im Buch waren sie nicht glutenfrei, aber da ich noch Mehlmix da hatte, habe ich sie ohne Gluten zubereitet.



Im Rezept heißt es, am besten backt man die Kartoffeln im Ofen, damit sie nicht viel Feuchtigkeit aufnehmen, aber ich

habe sie gedämpft. Die Schale war schon teilweise grün, deshalb habe ich die (sehr dicken) Kartoffeln großzügig geschält und so gegart. Wenn man sie gut ausdampfen lässt, warm durchpresst und erneut ausdampfen lässt, funktioniert das super!

Beim Harissa habe ich keins aus der Tube, sondern aus dem Glas. Das macht einen Unterschied in Konsistenz und auch Intensität, finde ich. Deshalb habe ich mal angegeben, welches ich benutze. Nehmt ihr ein anderes, reudziert vielleicht erst mal die Menge, vor allem, wenn ihr nicht so gerne sehr pikant esst wie ich. :)

### **Für 2–4 Portionen:**

650 g geschälte Kartoffeln  
100 g glutenfreie Mehlmischung  
20 g Maismehl  
 $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma  
Pfeffer, Muskat  
1 TL Salz  
2 EL Pflanzendrink/Milch1 Bund grüner Spargel  
60 g (vegane) Butter  
3–5 TL Harissapaste (z.B. von Erhardt (Demeter))  
30 g gemahlene Mandeln  
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln dämpfen, ausdampfen lassen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse ausbreiten und ausdampfen lassen. Dann das Mehl dazuwiegen, würzen und abschmecken und dann mit dem Pflanzendrink verkneten. Etwa 1 Minute kneten, bis der Teig gut vermischt ist und zusammenhält, aber auch nicht viel länger.

Den Teig vierteln, dann nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche Stränge rollen und diese in daumenbreite Gnocchi schneiden.



In einem großen Topf Salzwasser erhitzen und die Gnocchi darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen lassen!). Wenn sie oben schwimmen, können sie fast schon wieder raus, die Garzeit dauert nicht lange.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in eine leicht geölte weite Form (oder ein Blech) geben, damit sie nicht aneinander kleben.

Sobald alle Gnocchi gegart sind, den Spargel putzen (holzige Enden entfernen und evtl. das unterste Drittel schälen), schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Pfanne geben. Den Boden der Pfanne gerade so mit Wasser bedecken, dann den Deckel auflegen und den Spargel dünsten. Sobald er fast bissfest ist, den Deckel abnehmen und den Spargel noch etwas braten. Dazu einen Schuss Olivenöl zufügen.

Dann die Butter, das Harissa sowie die gemahlenen Mandeln zufügen, verrühren und etwa die Hälfte der Gnocchi hineingeben und darin erhitzen. Dabei schwenken oder rühren, sodass sie von der Sauce überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Gnocchi kühlen und am nächsten Tag zubereiten, oder die Menge an Spargel und Saucenzutaten verdoppeln und für 4–6 Personen kochen.



Die Gnocchi waren wunderbar zart, überhaupt nicht zäh, wie gekaufte es oft sind, und ich war überrascht, wie schnell und

einfach sie dann doch zubereitet waren!

Vielleicht hat ihr ja jetzt auch Lust, mal eigene Gnocchi zu machen. Vor allem wenn alte Kartoffeln wegmüssen, ist das eine tolle Resteverwertung.

Viel Spaß beim Kochen und Vernaschen!

Lasst es euch gut gehen,

eure Judith



