

Risotto mit Rote Bete, Meerrettich, Apfel und Zwiebel



Letzt es Wochenende gab es im Hause Naschkatze mal wieder ein Risotto, denn obwohl ich dieses Gericht sehr mag und (Risotto)Reis das letzte halbe Jahr eine große Rolle in meinem Leben spielte, kochte ich es viel zu selten.

Inspiriert von „Risotto ti amo!“* habe ich also mal wieder den Kochlöffel geschwungen und gleichzeitig Reste aufgebraucht – mal wieder. Da war noch eine Rote Bete, Meerrettich und offener Wein wollten auch verwendet werden und der Reis reichte genau für einen Topf.

Prinzipiell ist Risotto ja ein sehr unkompliziertes Gericht, für das man alles verwenden kann, was man gerade so da hat.

Man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und hat mit wenigen Grundzutaten ein leckeres Gericht auf den Tisch gezaubert.

Wem das Improvisieren nicht so liegt, dem sei meine letzte Übersetzung sehr ans Herz gelegt- Wenn man danach keinen Reishunger hat - dann weiß ich auch nicht! =)



Für 4 Personen:
350 g Risottoreis
3 mittlere Zwiebeln

1 EL (Knoblauch)Butter
1 Knoblauchzehe
Weißwein oder Rosé
1–2 EL geriebener Meerrettich (frisch oder im Glas, ohne Sahne)
1 Rote Bete, gekocht und püriert
Parmesan am Stück
Olivenöl
1–2 Äpfel
2–3 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer

Die Brühe in einen kleinen Topf geben und erhitzen, dann warm halten.

1 Zwiebel hacken und in einem großen Topf in der (Knoblauch)Butter andünsten. Den Knoblauch hacken und zufügen. Den Reis kurz mitdünsten, dann Wein angießen, sodass alles bedeckt ist und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Heiße Brühe angießen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze kochen. Immer wieder neue Brühe zufügen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne oder einem Töpfchen die 2 übrigen Zwiebeln, in Spalten oder Ringe geschnitten, in etwas Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind.

Gegen Ende der Garzeit (der Reis sollte noch etwas Biss haben) die Rote Bete und den Meerrettich unterrühren. Das fertige Risotto sollte cremig sein und die Reiskörner innen noch ganz leicht *al dente*.

Den Apfel waschen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben ein paar dünne Scheiben oder Stifte für die Deko beiseitelegen, die Würfel unter das Risotto heben. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Hälfte ebenfalls untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Parmesan und 1 Schuss Olivenöl unterrühren und das Risotto kurz stehen lassen.

Das Risotto auf Teller verteilen, die braunen Zwiebeln und die

Apfelstücke sowie die Frühlingszwiebelröllchen darüber verteilen. Mit dem Sparschäler feine Hobel des Parmesans darüber geben.



Passt die herrliche Farbe der Roten Bete nicht wunderbar zum Frühling?
Ich wünsche euch wundervolle und genussreiche Frühlingstage!
Bis bald,
eure Judith

* Beitrag enthält unbezahlte Werbung in Form einer Buchempfehlung/eines Links zum Verlag.

Saftiger Apfelmuskuchen mit Walnuss, Schokolade und Tonka



In

den letzten Wochen sind Naschkater und ich im Reste-Modus. Wir versuchen, alle Überbleibsel in diversen Schraubgläsern aufzubrauchen, sei es im Kühlschrank, im Vorratsraum oder im Tiefkühlfach. In letzterem liegen noch drei Behälter mit Apfelmus, das Kater im Herbst gekocht hat. Leider war es etwas flüssig geworden und war somit noch mehr, als die Menge an Äpfeln eh schon hergab.

Da wir das Fach dringend mal abtauen müssen, habe ich vorgestern die größte Dose Apfelmus aufgetaut. Als Naschkatzen finden wir Apfelmus als Nachtisch aber eher unbefriedigend und vor allem am Wochenende haben wir Kuchenhunger , also erinnerte ich mich an einen Blogbeitrag von **herzelieb**. Michaela backte einen Apfelmuskuchen, der unschlagbar saftig sein sollte und unwiderstehlich gut aussah.

Also suchte ich mir das Rezept heraus und legte los. Natürlich entstand wieder eine ganz eigene Version des Kuchens (ich habe Zucker und Fett etwas reduziert und 3 Zutaten ausgetauscht), aber das Ergebnis war wirklich unfassbar saftig und soooo lecker!



Ich habe eine kleinere Guglform verwendet und etwa ein Viertel des Teigs in eine kleine Kastenform gegeben – so konnten wir das Ergebnis probieren, ohne den hübschen Kuchen anschneiden

zu müssen. Denn wenn die Qualitätskontrolle bestanden ist, muss das Werk ja noch fotografiert werden. Wenn ihr nur eine Form benutzt, braucht der Kuchen vielleicht noch ein wenig länger, bis er gar ist.

Für 1 Gugl- oder Kranzform:

180 g Zucker
2 Eier
125 g weiche Butter
300 g Apfelmus
300 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
($\frac{1}{2}$ TL 5-Gewürze-Pulver, nach Belieben)
1 TL Zimt
Ca. $\frac{1}{2}$ Tonkabohne, fein gerieben
70 g Vollmilchschokolade, gehackt
70 g Walnüsse, gehackt
Fett & Mehl für die Form

Die Form fetten und mit Mehl ausstreuen. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucker und Eier schaumig rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dann die weiche Butter dazugeben und verrühren. Apfelmus untermischen, dann das mit Backpulver und den Gewürzen vermischt Mehl zufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Die Nüsse und die Schokolade unterheben und den Teig in die Form geben. Ca. 50 Minuten backen, sicherheitshalber nach etwa 45 Minuten die erste Stäbchenprobe machen. Den fertigen Kuchen in der Form eine Weile abkühlen lassen, dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben oder nach Belieben mit etwas geschmolzener Kuvertüre bestreichen oder beträufeln.



Diesen Kuchen werde ich sicherlich noch öfter backen und ich hoffe, er schmeckt euch genauso gut wie uns!
Ich wünsche euch einen sonnigen und genussreichen Sonntag!

Eure Judith

Indisches Grießdessert mit Banane, Sultaninen und Mandeln



Heute gibt es Naschwerk zum Löffeln – ein indisches Grießdessert! Das habe ich vorgestern ausprobiert und Naschkater und ich waren beide begeistert. Die indische Version des Grießbreis wird also am Montag beim indischen Abend als Nachtisch serviert.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Indisch vegetarisch“ (Sushila

Issar und Mrinal Kopecky) des Hädecke Verlags und heißt dort „Sheera“. So wird das Gericht laut Buch in den Bundesstaaten Maharashtra und Goa genannt, weiter im Süden heißt es „Kesari“.

Die Zubereitung ist ganz einfach und man kann den Brei auch vorbereiten und dann mit etwas zusätzlicher Flüssigkeit warm machen, damit man es lauwarm servieren kann. Kalt geht das natürlich auch, aber ich finde es warm besser.



Statt Milch habe ich Reisdrink genommen, das ging wunderbar. Allerdings habe ich sicher die drei- bis vierfache Menge Flüssigkeit gebraucht, damit das Dessert cremig wurde.

Ansonsten wird der Brei sicher sehr kompakt. Im Rezept gebe ich also mal meine Menge an. Bei Bedarf und je nachdem, wie cremig/flüssig ihr das Dessert haben möchten, solltet ihr aber noch zusätzliche Flüssigkeit parat haben.

Das Safranpulver lasse ich zukünftig weg, das habe ich überhaupt nicht herausgeschmeckt. Die Mandeln sind im Originalrezept gestiftet, ich fand geröstete Mandelblättchen schöner und hatte sie auch noch da.

Veganer können die Butter sicher ersetzen durch Margarine oder ein mildes Öl, aber dann schmeckt das Dessert natürlich ganz anders und nicht so herrlich buttrig.

Für 6 Personen:

125 g Butter

300 g Grieß

1 reife, aber feste Banane

2 EL Sultaninen

Ca. 1 l warmer Reisdrink (oder Milch)

2-3 EL Honig (oder 150 g Zucker)

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

2-4 EL Mandelblättchen – oder stifte (geröstet)

In einem Topf die Butter zerlassen, den Grieß dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze anrösten, bis der Grieß goldbraun ist.

Die Banane klein schneiden, mit den Sultaninen zum Grieß geben und gut unterrühren.

Den Reisdrink/die Milch angießen und alles gut vermischen. Den Zucker einrühren, die Hitze reduzieren und den Deckel auflegen. Ab und zu umrühren und einige Minuten garen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und ein cremiger Brei entstanden ist. Je nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit unterrühren und zum Schluss den Honig einrühren.

Den Kardamom und die Mandeln untermischen oder letztere beim Servieren darüber streuen.

Am besten warm oder lauwarm genießen.



Dieses Dessert wird es bei uns von nun an sicher häufiger geben und ich muss sagen, leicht erwärmt schmeckt es auch zum Frühstück hervorragend.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Einen bunten indischen Rohkostsalat findet ihr [HIER](#).

Pikanter Glasnudelsalat mit Mango & Rind



Heute gibt es einen köstlichen pikanten Glasnudelsalat, der ursprünglich aus Resten entstanden ist. Neulich hatte ich mir im Restaurant ein halbes Hirschrückensteak einpacken lassen, weil ich nicht so viel Fleisch auf einmal essen kann. Eine

reife Mango musste dringend geschlachtet werden und eine lange angebrochene Packung Glasnudeln lag noch im Vorratsregal. Im Kühlschrank fand ich Fenchel mit etwas Grün und frischen Ingwer habe ich immer im Regal liegen.

Geboren war der pikante Glasnudelsalat mit Mango & Rind. Ja, Rind, denn der Prototyp des Salats war neulich so schnell aufgefuttert, dass ich ihn nicht fotografieren konnte. Also gab es ihn heute noch mal mit Rindfleisch, da ich hier noch keine Quelle für Wildfleisch ausfindig machen konnte.



Natürlich könnt ihr auch Hirsch, Reh oder Geflügel nehmen, das passt ebenso gut. Und bei den frischen Zutaten könnt ihr auch Staudensellerie oder glatte Petersilie statt Koriander

verwenden, denn bei letzterem scheiden sich ja die Geister.

Der Salat ist auch prima, um ihn unter der Woche zur Arbeit mitzunehmen. Bereitet ihn am Sonntag zu, dann kann er über Nacht durchziehen und am Montag schnappt ihr euch die Dose und habt etwas Leichtes und Leckeres dabei.

Für 2-4 Personen:

Ca. 150 g Glasnudeln

2 rote Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 daumengroßes Stück Ingwer

1 große rote Chilischote (mild)

300 g Rindfleisch (alternativ Hähnchen oder auch Wild)

1 große reife Mango

Ca. 50 g Fenchelstangen (mit Grün)

4 EL Weißweinessig

2 EL Apfelessig

4 EL Sesamöl (oder Oliven- bzw. Rapsöl)

1 TL Agavendicksaft, flüssiger Honig oder Ahornsirup

4 EL Sojasauce

Scharfe Chiliflocken oder -sauce nach Belieben

Salz, Pfeffer

Frischer Koriander (alternativ glatte Petersilie)

Das Fleisch in der Pfanne auf beiden Seiten kräftig anbraten (Rind und Wild darf innen rosig bleiben, Geflügel ganz durchbraten), mit Salz und Pfeffer (oder etwas Sojasauce) würzen, beiseite stellen und etwas ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Den Fenchel waschen und in feine Scheiben schneiden, das Grün hacken. Die Mango schälen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben und in einen Shaker für Salatsauce geben (ein Schraubglas tut es auch). Den Knoblauch grob schälen und durch die Presse in das Gefäß zum Ingwer geben. Die Chilischote waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in den Saucenshaker geben. Essig, Öl, Sojasauce, Süße und nach Belieben noch etwas Schärfe zufügen

und alles zu einer Sauce verrühren/schütteln. Das Fleisch (quer zur Faser) in feine Streifen oder Scheiben schneiden. Die Glasnudeln in einen Topf legen und mit heißem Wasser übergießen. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen, dann abgießen.

Alle Zutaten und die Sauce zu den Nudeln geben und umrühren. Kräftig mit Pfeffer würzen und mit Salz (oder Sojasauce) abschmecken.

Frischen Koriander hacken und untermischen, einige Blätter im Ganzen über den Salat streuen.

Lauwarm servieren oder gut durchgezogen am nächsten Tag genießen.



Habt ein schönes und entspanntes Wochenende und lasst euch bei dem Wind nicht weg wehen!
Eure Judith

No bake Mangokuchen mit Mandelkrokant (vegan)



Diese Woche bleibt der Ofen schon wieder kalt. Passend zu den ersten Frühlingsregungen der letzten Wochen gibt es einen fruchtigen Mangokuchen aus dem Kühlschrank, der mit seinem sonnigen Gelb die Vorfreude auf den Frühling verstärkt.

Nach den Winterschlemmereien haben sicher viele das Bedürfnis nach leichterem Essen und da nun die Fastenzeit begonnen hat, nehmen sich sicher viele vor, etwas gesünder zu essen oder sogar auf bestimmte Dinge zu verzichten.

Dieser vegane (wer Sojoghurt oder Veganer nicht mag, nimmt normalen Joghurt, dann schmeckt der Kuchen ein bisschen wie Mangolassi) und mit glutenfreien Haferflocken (oder ganz ohne)

zubereitet, passt der no bake Mangokuchen schon mal in die Kategorie vegan und glutenfrei. Viel Kristallzucker enthält er auch nicht. Schmecken tut er trotzdem sensationell. Die Mangomasse ist cremig und nicht zu geleeartig und der Boden schön nussig (wer Nüsse nicht essen will oder darf, nimmt Mandeln).



Man kann für die Deko das Mandelkrokant natürlich auch weglassen – dann ist der Kuchen noch weniger süß – und ihn nur mit dünnen Mangospalten belegen oder geröstete Mandelblättchen

und einen Hauch Puderzucker darüber streuen.

Mit dieser vereinfachten Deko sollte den Kuchen dann auch wirklich der größte „Back“muffel hinbekommen, denn er ist super einfach zuzubereiten.

Den **Vanillezucker** habe ich mir neulich **selbst gemacht**. Von einer Vanillesauce hatte ich eine Schote übrig und habe sie einfach im Mixbecher mit Zucker zerkleinert, bis nur noch ganz kleine Stückchen übrig waren. Den Zucker habe ich in einem Schraubglas aufbewahrt. Zwar sind die Vanillestückchen deutlich größer als bei gekauftem Zucker, aber der Zucker ist durch das mixen so fein, dass man ihn durch ein Sieb geben kann. Vor dem Verwenden siebe ich den Zucker und gebe die Vanillestückchen einfach wieder ins Gefäß zurück. Der Zucker selbst hat dann ein wunderbares Vanillearoma und die Schote war noch zu etwas gut. Probiert es aus – man spart viel Geld für den Vanillezucker und hat gleich eine anständige Menge. =)

Für 1 Springform von 20 cm Durchmesser:

40 g Nüsse, gemischt (oder Mandeln)

25 g Datteln, entsteint

1-2 EL feine Haferflocken

Ca. 400 g Mango

1 gestrichenen TL Kurkuma

600 g Soyade (oder Joghurt)

50 g (Vanille)Zucker

18 g Agar-Agar

100 ml Pflanzendrink

3 EL Zucker

30 g Mandelblättchen

1 EL Pflanzendrink

$\frac{1}{2}$ frische Mango für die Deko

Backpapier auf den Boden der Springform spannen.

Die Nüsse und die Datteln in einem Mixbecher pürieren. Falls die Masse zu feucht ist, noch die Haferflocken dazugeben und

noch einmal mixen, bis eine glatte, klebrige Masse entstanden ist. Den Teig auf den Boden der Form drücken und glatt streichen.

Die Mango schälen, das Fleisch vom Stein schneiden und ca. 400 g abwiegen (wenn es ein klein wenig mehr oder weniger ist, macht das nichts). Die Mango mit der Soyade, dem Vanillezucker und dem Kurkuma pürieren.

Den Pflanzendrink in einem kleinen Topf aufkochen, das Agar-Agar dazu geben und mit dem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen, dann einige Esslöffel Mangomasse einröhren und den gesamten Topfinhalt dann zur Mangomasse geben. Am besten alles mit dem Stabmixer vermischen. Die Mangomasse auf den Boden in die Springform gießen, glatt streichen und die Form für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit den Zucker mit dem Pflanzendrink in einem kleinen Topf schmelzen und eine Weile köcheln lassen, dann die Mandelblättchen dazugeben und umrühren. Die Masse auf ein Backpapier oder etwas Butterbrotpapier geben und dünn glatt streichen. Sobald das Krokant fest ist, in kleine Stücke brechen.

$\frac{1}{2}$ Mango schälen und in dünne Spalten schneiden. Den fertigen Kuchen aus der Form lösen und mit dem Krokant und der Mango dekorieren.



Ich hoffe, ihr könnt ein paar Sonnenstrahlen genießen an diesem Wochenende. Naschkater und ich naschen jetzt noch ein bisschen sonnig gelben Kuchen...

Habt genussvolle Tage,
eure Judith

Falls ihr noch mehr Lust auf Kühlschrankkuchen habt, findet
ihr hier noch eine [sommerliche Torte mit Feigen](#).