

Buntes Asia-Curry mit Fisch (Werbung)



Freitag ist bei vielen ja immer noch ganz traditionell Fisch-Tag. Da ich fast völlig fisch-frei aufgewachsen bin (mein Pa hat eine Allergie), kommt Fisch bei mir leider viel zu selten auf den Tisch – ich habe einfach keine Routine mit dieser Zutat. Dabei ist er so lecker!

Umso mehr habe ich mich gefreut, als neulich eine Email aus Berlin kam. Das Projekt [TopFarmers](#) baut „in der Stadt für die Stadt“ gesunde Lebensmittel an. Fisch, Gemüse und sogar Tropenfrüchte werden im AquaTerraPonik-Verfahren direkt in der Stadt angebaut. Dabei handelt es sich um einen geschlossenen Kreislauf: Die Hinterlassenschaften afrikanischer Welse werden zu Dünger, das Wasser fließt durch Becken mit Erde, wodurch die Pflanzen Nährstoffe bekommen und gleichzeitig das Wasser

reinigen, das dann wieder zu den Fischen kommt. Die Lebensmittel sind somit nachhaltig, ressourcenschonend, frisch und regional, denn sie versorgen die Stadt ohne lange Lieferwege oder großen Energieaufwand.

Die Afrikanischen Welse (*clarias gariepinus*) aus dieser Stadtfarm eignen sich perfekt für die Zucht, da sie in Afrika während der Dürrezeit sehr beengt leben und sie verwerten Futter so optimal, dass aus 1 kg Futter 1 kg Fisch wird. [Clara](#) schmeckt auch hervorragend, das Fleisch ist bissfest und trotzdem zart und schmeckt meiner Meinung nach wie eine Mischung aus Forelle und Lachs.

Außerdem werden keine Hormone oder Antibiotika eingesetzt, das Gemüse und Obst wird ohne Herbizide und Pestizide angebaut.

Alles in allem also ein tolles urban farming-Projekt. Neulich habe ich endlich den Film „*Tomorrow. Die Welt ist voller Lösungen*“ gesehen, den ich allen nur ans Herz legen kann. Er macht Hoffnung. Und er stellt Lösungen für ökologische, soziale und viele andere Probleme vor, die unsere heutige Welt und unsere Zukunft belasten.

Stadtfarmen können viele Menschen mit Nahrung versorgen und sind definitiv ein zukunftsweisendes Konzept. Aus diesem Grund mache ich hier auch sehr überzeugt (unbezahlt) Werbung für das Projekt und sollte ich mal wieder in Berlin sein, möchte ich diese Stadtfarm unbedingt persönlich kennen lernen!



Topfarmers hat mir ein Paket mit frischem Fisch, geräuchertem Fisch und kleinen Tomaten geschickt. Die frische Clara, wie der Fisch genannt wird, landete in einem unserer

Lieblingsgerichte, das bisher noch nie gebloggt wurde: Asia-Curry mit Kokosmilch und viel saisonalem Gemüse (und manchmal auch mit Fisch). Die Tomaten Futterten wir so – sie waren sonnenreif und einfach fantastisch! Der Räucherfisch ruht im TK-Fach, denn mir kam ein Kurzurlaub dazwischen. Demnächst wird damit noch etwas Feines gezaubert.

Heute gibt es aber erst mal unser Gemüse-Curry mit Fisch, der wunderbar zart wurde und köstlich geschmeckt hat! Ich bin absoluter Fan von Afrikanischem Wels geworden!

Die Zutaten für das Curry kann man ganz nach Geschmack und Saison variieren. Im Winter nehmen wir mehr Kohlsorten oder auch mal TK-Bohnen oder Erbsen und frischen Spinat. Probiert aus, was ihr mögt. Auf jeden Fall bekommt man so auf leckere, einfache und schnelle Weise viel gesundes Gemüse auf den Tisch.

Für 4 Personen:

500 ml Kokosmilch

750 ml Wasser

1-2 EL Thai-Currypaste (gelb oder rot)

Buntes Gemüse der Saison (und nach Geschmack):

1 Zucchini, 2 Karotten, 1 gelbe Paprikaschote, 2 Champignons,

1 Kräuterseitling, 1 kleiner Fenchel, 2 Frühlingszwiebeln

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer

Frische rote Chilischote

1-2 Knoblauchzehen

Sojasauce und Chilisauce zum Abschmecken

1 große Teetasse Basmatireis

1 Prise Salz

300 g Fisch (Catfish aus AquaTerraPonik)

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und der Prise Salz aufkochen, dann auf kleinster Stufe zugedeckt gar ziehen lassen.

Das Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

(Man kann den Fisch auch in größere Stücke schneiden, diese in Mehl wenden, in der Pfanne knusprig braun braten und auf dem Curry servieren.)

Die Currypaste mit dem Ingwer und dem Knoblauch in etwas Fett (von der Kokosmilch, falls sich etwas in der Packung abgesetzt hat, oder 1 Schuss Öl) anbraten, die Karotte und den Fenchel zugeben und kurz braten, dann Kokosmilch und Wasser angießen. Alles einmal aufkochen, den Herd klein schalten und alles zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann Paprika und Zucchini zufügen und zugedeckt weiter köcheln. Nach 5 Minuten die Pilze und den Fisch hineinlegen und den Herd auf kleinste Stufe schalten. Zugedeckt alles gar ziehen lassen (ca. 10 Minuten). Mit Soja- und Chilisaucen abschmecken und das fertige Gericht mit Frühlingszwiebel-Röllchen und nach Belieben mit Chilischeiben bestreuen. Den Basmatireis dazu reichen.

Habt ihr euch schon mit Urban Farming oder Stadtfarmen beschäftigt? Vielleicht gibt es in eurer Nähe solche Projekte oder ihr arbeitet sogar bei einem mit? Ich würde mich über eure Meinungen und Erfahrungen sehr freuen – hinterlasst doch einen Kommentar unter diesem Beitrag!

Viel Glück und habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith



Pekannuss-Cantucci



Heute gibt es mal wieder was Süßes zum Knuspern. Letzte Woche war ich noch einmal völlig abgetaucht, habt ihr es gemerkt? Mein Buch – beziehungsweise das Buch, das ich in den letzten Monaten übersetzt habe – brauchte noch eine Lektorin für das finale Korrigieren und Lesen der druckreifen Kapitel. Die eigentlich eingeplante Lektorin wurde krank und ich wurde kurzerhand von der Übersetzerin zur Lektorin. Bis auf das Erstellen der Register (das ist vielleicht eine Sklavenarbeit!) hat mir das Lektorieren aber großen Spaß gemacht. Viel Zeit kostete es trotzdem, deshalb musste Naschkatze wieder einmal darben.

Das wird heute anders! Die Cantucci sind aus meinem neu

übersetzten Buch, allerdings werden dort Mandeln verwendet und ich habe mich im Geschäft spontan für Pekannüsse entschieden, weil ich die so selten esse, dabei sind sie doch so lecker! (Und natürlich habe ich Dinkel- statt Weizenmehl genommen.)

Das Geheimnis sauber geschnittener Cantucci , das habe ich eben beim Backen wieder einmal gemerkt, ist ein großes, scharfes (!) Messer um die Kekse zu schneiden, direkt nachdem die Rollen aus dem Ofen kommen, denn dann sind der Teig und vor allem die Nüsse noch ganz weich.



Wer in der Küche fix und organisiert ist, hat diese Kekse in unter 1 Stunde fertig! Der Teig ist in 10 Minuten geknetet, das Backen erledigt sich ja von selbst und das Schneiden ist

in 5 Minuten gemacht. So hat man rucki zucki ein tolles Mitbringsel oder kleines Geschenk aus der Küche. Ich selbst liebe Cantucci und verschenke sie unheimlich gerne.

Für 50-60 Stück (je nach Größe):

500 g Dinkelmehl (Type 630)

200 g Zucker

1 Prise Salz

50 g Pflanzenöl

2-3 Eier (je nach Größe)

Amaretto (nach Bedarf)

150 g Pekannüsse

Alle Zutaten (erst einmal nur 2 Eier) bis auf den Amaretto und die Nüsse in eine Schüssel wiegen und verkneten, mit den Knethaken oder der Hand.

Wenn der Teig noch zu trocken ist, das 3. Ei dazugeben und dann soviel Amaretto hinzufügen, dass ein glatter Teig entsteht. Die Nüsse unterkneten.

Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

Den Teig dritteln oder vierteln und zu Strängen rollen. Die Stränge mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Aus dem Ofen nehmen und die Stränge mit einem Topflappen vom Blech auf ein großes Schneidbrett legen. Mit einem scharfen, großen Messer schräg in ca. fingerdicke Scheiben schneiden und abkühlen lassen.



In luftdicht schließenden Dosen halten sich die Kekse mehrere Wochen – realistisch ist das allerdings nicht, sie schmecken einfach zu gut.

TIPP: Wer die Kombi Nüsse und Schokolade mag, kann auch noch 50 g Zartbitterschokolade hacken und in den Teig kneten.

Ich wünsche euch ein fabelhaftes und genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Saftiger Mohn-Streusel-Kuchen



Bei Mohnkuchen muss ich immer an meine Studentenzeit denken. In unserer Heidelberger Lieblings-Mensa, dem Marstall, verbrachten wir einen Großteil unserer Freizeit zwischen und nach den Vorlesungen. Dort konnte man wirklich leckeres Essen vom Büffet genießen (die Mensa war mehr als einmal die beste Deutschlands und sogar Touristen essen dort), konnte Kaffee und Kuchen an der Getränketheke holen und abends Cocktails

oder ein Bier trinken. Draußen standen Bänke unter schattigen Bäumen, wer Sonne wollte, lümmelte sich auf der Wiese. Der Marstall war unser Wohnzimmer, anders kann man es eigentlich nicht sagen.

Meine damalige Mitbewohnerin und beste Freundin ist eine ebensolche Naschkatze wie ich. Wie viel Kuchen wir während unseres Studiums verdrückten und wie viel Koffein durch unseren Blutkreislauf floss – ich kann es nicht sagen. Aber ich erinnere mich genau an die Kuchen im Marstall und da gab es meistens auch einen Mohnkuchen vom Blech, den ich wirklich liebte.



Dieser Mohn-Streusel ist sozusagen meine Hommage an die unzähligen schönen Stunden im Marstall mit Mohn- oder anderem Kuchen. Der Kuchen schmeckt selbst gebacken natürlich noch

viel besser, vor allem, wenn eine Prise Nostalgie dazukommt. Wer keine Rosinen mag, lässt sie einfach weg. Wenn keine Kinder mitessen, ist ein Schüsschen Rum aber trotzdem nicht verkehrt.

Tatsächlich habe ich diesen Kuchen innerhalb von 2 Wochen zwei Mal gebacken. Zum einen, weil er wirklich lecker war, zum zweiten, weil ich beim ersten Mal die Streusel im Kühlschrank vergessen hatte und der Kuchen auch etwas zu flach wurde (ich hatte eine zu große Form genommen), deshalb wollte ich ihn noch mal in „richtig“ fotografieren. Naschkater hat sich natürlich gefreut. Und die Streusel habe ich für einen schnellen Apfel-Crumble mit ein paar Erdbeerstückchen verwendet – köstlich war das, ich kann es nur empfehlen!



Für 1 Springform von 22 cm Durchmesser:
Boden und Streusel
150 g geschmolzene Butter

1 Eigelb
250 g Mehl
100 g Zucker
Mohnmasse
500 ml Milch
1 Päckchen Vanillepuddingpulver (oder 70 g Stärke)
100 g Zucker
200 g Mohn
200 g Quark
2 EL Rum-Rosinen
1 Eiweiß
2 EL Aprikosenkonfitüre

Mehl, Zucker, das Eigelb und die zerlassene Butter mit dem Handmixer vermischen, bis Streusel entstanden sind. Zwei Drittel in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Springform drücken. Die Aprikosenkonfitüre auf dem Boden verstreichen und die Form kühl stellen.

Für die Mohnmasse das Puddingpulver mit einem kleinen Teil der Milch anrühren und die übrige Milch mit dem Zucker erhitzen. Sobald die Milch kocht, das angerührte Pulver dazugeben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Den Pudding vom Herd nehmen, in einer großen Schüssel mit dem Quark, dem Mohn und den Rumrosinen verrühren und etwas abkühlen lassen.

Das Eiweiß steif schlagen und unterheben, dann die Masse auf den Boden gießen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C ca. 1 Stunde backen. Nach 20-30 Minuten die Streusel über dem Kuchen verteilen und zu Ende backen (backt man sie gleich mit, könnten sie zu dunkel werden).

Den fertigen Kuchen in der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und den Rand mit Puderzucker bestäuben.



Ich hoffe, ihr habt jetzt auch so große Lust auf Mohnkuchen wie ich und wünsche euch ein fabelhaftes Wochenende mit genussvollen Stunden und leckerem Kuchen!

Kirschenplotzer nach Omas Rezept

Der „Kerscheplotzer“, wie er bei uns in der Pfalz heißt, ist zur Kirschenzeit aus den Bäckereien und Cafés nicht wegzudenken. Woanders heißt der Kuchen Kirschenmichel oder auch einfach saftiger Kirschkuchen. Das Besondere ist, dass er ohne Mehl gebacken wird. Stattdessen verwendet man altbackene Brötchen, trockenes Brot oder auch Zwieback.

Dieses Rezept ist eine leichte Abwandlung des Rezepts, das ich im Heft meiner Oma gefunden habe. Ich kann mich zwar nicht erinnern, dass ich diesen Kuchen mal mit ihr gebacken habe, oder dass sie ihn überhaupt zu meinen Lebzeiten mal gebacken hat, aber was könnte besser schmecken als ein altbewährtes Rezept aus Omas Sammlung?



In Omas Rezept steht nur Zwieback. Ich hatte noch Brotreste und Brötchen da und habe eine Mischung aus allen dreien genommen. Das kann jeder nach Geschmack machen, denke ich.

Da meine Backwaren noch recht frisch waren, habe ich alles klein gewürfelt (etwa wie große Croutons) und habe es über Nacht offen stehen und trocknen lassen.

Die Kirschen werden traditionell nicht entsteint! Der Kuchen würde stark durchsaften und das wäre nicht wünschenswert. Außerdem gehört das Kerneabknabbern und -ausspucken (bitte nicht zum Tischnachbarn) einfach zum Genuss des „Plotzers“ dazu.

Naschkater hatte seine Hilfe beim Backen angeboten und war erst etwas verstört, dass er die Früchte nur entstielen und nicht entsteinen sollte. Aber spätestens bei der Qualitätskontrolle des Ergebnisses war der Schreck vergessen.



Traditionell kommt wohl auch eher Kirschwasser in den Teig, aber Oma nahm zum Backen gerne Rum und auch ich mag den Zuckerrohrschnaps lieber als klare Obstbrände.

Für 1 Springform von mindestens 24, besser 26 cm Durchmesser:

2 altbackene Brötchen (= 150 g)
1 dicke Scheibe altbackenes Brot (=50 g)
50 g Zwieback
500 ml lauwarme Milch
120 g weiche Butter
250 g Zucker
1 Packung Vanillezucker
1 TL Zimt
1 Prise Salz
2 kleine Gläschen (2–4 EL) Rum
5 Eier, getrennt
60 g gemahlene Mandeln (oder Nüsse)
Ca. 1 kg Kirschen

Die Eiweiße mit der Prise Salz steif schlagen. Die Kirschen waschen, entstielen und trocknen.

Die warme Milch über die trockenen Brot-/Brötchen-/Zwiebackstücke gießen und ein paar Minuten weichen lassen. Die Butter mit den zwei Zuckersorten und den Eigelben schaumig rühren. Den Rum, die Mandeln und den Zimt zufügen, dann das Brot leicht ausdrücken und dazugeben. Alles verrühren. Dann die Kirschen und den Eischnee vorsichtig unterheben.

Die Springform einfetten (bis zum oberen Rand) und den Teig hineinfüllen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C mindestens 1 Stunde backen. Stäbchenprobe machen, ob der Kuchen gut ist. In der Form abkühlen lassen, erst lauwarm oder kalt aus der Form lösen. Den fertigen Kuchen mit Puderzucker bestäuben.



Habt ihr schon mit Kirschen gebacken? Oder vielleicht sogar eigene im Garten? Ich erinnere mich, dass ich mit meiner anderen Oma als Kind immer zum Friedhof spazierte und dass

dort ein Kirschbaum mit einer Bank darunter stand. Da habe ich immer Kirschen gepflückt und genüsslich gefuttert, während Oma in Ruhe in der Sonne saß oder mit Bekannten Dorfklatsch austauschte. Welche Erinnerungen habt ihr an die Kirschenzeit?

Habt ein genussreiches Wochenende, ihr Lieben!

Eure

Judith



Pikante Biscotti mit Salami



Und plötzlich ist er da, der Sommer. Samt lauer Abende, an denen man das Gefühl hat, der Tag ist unendlich und an denen man mit einem Glas kühlem Wein auf dem Balkon oder im Garten sitzt und die blaue Stunde genießt.

Nachdem ich ihn jedes Jahr so herbei sehne, hat mich der Sommer dieses Jahr wie so oft trotzdem überrascht. Wann bitte hat die Natur ihr zartes Frühlingsgrün in sattes Sommergewand getauscht? Seit wann gibt es Rhabarber und Erdbeeren zu kaufen und warum reden alle schon wieder vom baldigen Saisonende?

Ich gebe zu, dieses Jahr war ich deutlich mehr hinterm Mond, als ich manchmal eh schon bin. Das Buchprojekt hatte mich völlig absorbiert und offensichtlich habe ich nicht mal

kulinarische Jahreszeiten so richtig mitbekommen.

Umso mehr heißt jetzt die Devise: den Sommer genießen!

Zum Beispiel, indem man mal wieder im elterlichen Garten werkelt und dabei Schildkröte Max ein paar süße Leckerbissen in Form von kleinen Walderdbeeren zusteckt. Indem man alte Freunde, die man viel zu selten sieht, zum Grillen einlädt. Indem man mit einem Aperitif den Abend einläutet und den abkühlenden Tag genießt.

Und zu einem Aperitif oder kühlen Glas Wein brauchen Naschkatzen natürlich auch etwas zum Knabbern! Statt Chips, Salzstangen oder Nüssen gibt es heute herzhaft-pikante Biscotti mit Salami.

Da ich noch so viel Aquafaba da hatte, habe ich ein Rezept aus [diesem Kochbuch](#) verwendet und abgewandelt. Man kann aber auch [Cantucci mit Ei](#) backen und herzhaft abwandeln. Veganer oder Vegetarier nehmen vegane Salami, da hatten wir auch schon ganz leckere Exemplare.



Für 20-30 Stück
200 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver

$\frac{1}{2}$ TL Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 Stück frische rote Chilischote (nach Belieben)
 $\frac{1}{2}$ getr. Rosmarin
2 TL getrockneter Basilikum
80 ml Aquafaba (Kichererbsenwasser)
2 EL Olivenöl
50 g Salami

Aquafaba abmessen und in einer Backschüssel mit dem Öl verrühren. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und verrühren. Die Salami fein hacken und untermischen.

Mit den Knethaken die Flüssigkeit rühren, dabei langsam die trockenen Zutaten zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, ein wenig Wasser zufügen. Den Teig zu einer langen, flachen Rolle formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Dann herausnehmen, den Ofen auf 165 °C schalten und die Rolle kurz abkühlen lassen. Dann mit einem scharfen Messer Scheiben schneiden und im Ofen 10 Minuten rösten.

Die Biscotti in einer luftdicht verschließbaren Keksdose aufbewahren – oder gleich weg knuspern.



Naschkatze

Ich werde jetzt mal den Salat für heute Abend fertig machen und hoffe, ihr habt ein wundervolles und genussreiches Wochenende!

Eure Judith