

# Herzhafte Pasta mit Artischocken, Pute und Spargel



Gestern Morgen habe ich Großeinkauf gemacht und war einige Stunden später sehr froh darüber, so früh dran gewesen zu sein. Hat es bei euch auch den ganzen restlichen Tag in Strömen geregnet? Da braucht man Seelenfutter, um das fehlende Tageslicht auszugleichen. Und da Naschkater heute unterwegs ist und wir somit kein „Sonntagsessen“ kochen, gab es das besondere Essen eben schon gestern.

Im italienischen Supermarkt kauft mein Pa gerne riesige Dosen mit leckeren Artischockenherzen und nimmt – natürlich – auch immer eine für uns mit. Danke, Paps!

Vor einigen Tagen haben wir mal wieder eine geöffnet und da Kater zurzeit eine Pasta-Phase hat, kam mir die Idee für dieses Gericht.

Man kann das Fleisch auch weglassen (das war auch eher ein Spontankauf), Hähnchen nehmen oder etwas ganz anderes. Natürlich mussten auch ein paar grüne Spargelstückchen ins Gericht, denn jetzt ist die Zeit und ich konnte nicht widerstehen, als ich sie auf dem Markt sah. Auch den Spargel kann man theoretisch ersetzen, zum Beispiel durch Zucchini.



Wenn ihr einen italienischen „Supermercato“ in der Nähe habt,

fragt ruhig mal nach einer großen Dose Artischocken, vielleicht haben die ja auch welche im Sortiment und wer diese Herzen liebt, für den lohnt sich der Kauf, da sie so deutlich günstiger sind als an der Theke. Ansonsten kann man auch welche vom Markt, von der Antipasti-Frischetheke oder aus dem Glas nehmen.

**Für 2 Personen:**

200-300 g Spaghettini

250-300 g Putenfleisch

6 große Artischockenherzen

6 Stangen grüner Spargel

1 große Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 EL Öl oder Butterschmalz

Schale einer Biozitronen

100-150 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer

einige Zweige frische glatte Petersilie

Wasser in einem großen Topf aufsetzen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ganz kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Spalten schneiden bzw. fein hacken. Die Artischockenherzen vierteln oder sechsteln, den Spargel in schräge Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch anbraten, bis es rundherum Farbe genommen hat. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und zudecken. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben, kurz anbraten, dann das Gemüse zugeben und eventuell ein paar Esslöffel Nudelwasser. Die Nudeln ins gesalzene Wasser geben und nach Anweisung bissfest bis weich kochen.

Gemüse zugedeckt kurz garen lassen. Sobald es bissfest ist, das Fleisch wieder zugeben und mit Pfeffer, etwas abgeriebener Zitronenschale und Salz würzen. Die Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz zugedeckt ziehen lassen, den Herd dabei schon ausschalten. Eventuell noch einen Schuss Nudelwasser

zugeben, wer mehr Soße mag.

Die Petersilie grob hacken und nach dem Servieren darüber streuen.





Wir fanden diese Kombination unglaublich lecker und ich hoffe,

das Rezept ist auch was für euch. Wie mir irgendwann mal ein Türke beim Verkauf von Artischocken mitteilte, sind diese auch noch sehr gesund – nämlich vor allem für Leber und Galle. Zudem regen sie eine Senkung des Cholesterinspiegels an. Man futtert also nicht nur etwas Leckeres, sondern tut auch dem Stoffwechsel noch etwas Gutes. Einen Grund mehr, das distelartige Blumengemüse zu lieben! =)

Habt ein schönes und genussvolles Restwochenende!

Eure Judith

---

## Rhabarber-Hefeschnecken mit Mandeln & Marzipan



Rhabarber ist ein kulinarisches Zeichen, dass es endlich Frühling



ist. Die grün-roten Stangen haben für mich sonnen-hungrige Naschkatze also eine sehr positive Assoziation. Endlich ist der milde Mai da, alle Bäume sind grün und es gibt die ersten frischen Köstlichkeiten des Jahres in Form von Erdbeeren, Rhabarber und Spargel. Ich meine mich zu erinnern, dass wir früher sogar eine Rhabarberpflanze im Garten hatten, aber irgendwie bin ich mir nicht mehr sicher. Auf jeden Fall muss einmal im Jahr mit dem lustig machenden Frühjahrsboten gebacken werden!

Da es jedoch auch noch mal einen kleinen Kälteeinbruch gab und somit Wohlfühlessen angesagt war, gibt es heute ein Rezept für wärmende Hefeschnecken mit Kardamom und Marzipan, das kombiniert mit dem Rhabarber eine perfekt saftige und säuerlich-süße Füllung ergibt.



Für den Teig habe ich neben dem obligatorischen Dinkelmehl noch gemahlene Mandeln genommen und die Schnecken mit ein paar gehackten Mandeln bestreut. So wurden sie innen noch saftiger und hatten oben drauf ein bisschen Biss.

**Für ca. 12 Schnecken:**



450 g Dinkelmehl  
[+ etwas mehr zum Bestäuben/Ausrollen]  
50 g gemahlene Mandeln  
1 Prise Salz  
1 Päckchen Trockenhefe  
60 g Zucker  
 $\frac{1}{2}$  TL Kardamom, gemahlen  
40 g weiche oder zerlassene, abgekühlte Butter  
310 ml Milch  
8 Tropfen Bittermandelaroma

500 g Rhabarber  
4 EL Sirup (z.B. Erdbeer, Blaubeer), Saft oder Wasser  
Vanillepulver  
(oder 1 Packung Vanillezucker, wenn man keinen Sirup  
verwendet)  
100 g Marzipan  
2-3 Handvoll gehackte Mandeln

Puderzucker, Zitronensaft/Milch (man kann auch den  
Rhabarbersirup verwenden) für einen dicklichen Guss

Mehl, Mandeln, Salz, Zucker, Kardamom und Hefe mischen.

Milch in einem Töpfchen leicht erwärmen und das Mandelaroma  
dazugeben. Die Flüssigkeit zu den trockenen Zutaten geben und  
mit den Knethaken der Küchenmaschine oder des Handmixers  
verkneten. Die Butter ins Töpfchen geben und mit der Resthitze  
der Herdplatte weich werden oder gerade eben schmelzen lassen.  
Zum Teig geben. Diesen ca. 10 Minuten lang kneten lassen.  
Eventuell noch ein klein wenig Mehl zugeben, so dass der Teig  
nicht zu klebrig-flüssig wirkt. Er muss sich jedoch erstmal  
nicht zu einer Kugel ballen.

Dann mit einem Handtuch abdecken und an einem warmen Ort 1  
Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Rhabarber waschen, die Enden  
abschneiden und eventuell grob schälen. Die Stangen in kleine  
Würfel schneiden und diese in einem kleinen Topf (kann auch

der Milch-Butter-Topf sein – ich spare immer gern Geschirr) mit dem Sirup oder anderer Flüssigkeit kurz aufkochen, dann den Herd ausdrehen. Mit Vanille würzen und mit Deckel kurz stehen lassen, bis der Rhabarber bissfest, aber nicht ganz weich ist. Abkühlen lassen, am besten in einem Sieb, so dass die Flüssigkeit gleich abtropfen kann. Diese würde den Teig aufweichen.

Den aufgegangenen Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und einmal durchkneten, bis die Kugel nicht mehr klebt.

Dann ein Rechteck von ca. 40 x 50 cm ausrollen und den Rhabarber darauf verteilen. Das Marzipan in kleine Würfelchen schneiden oder mit den Fingern kleine Stückchen abzupfen und gleichmäßig darüber verteilen.

Von der langen Seite her aufrollen und die Rolle in ca. 12 breite Stücke schneiden. Diese mit der Schnittkante nach oben in eine gefettete Form oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Schnecken sollten etwas Abstand haben, wenn man sie einzeln backen möchte. Sollen sie wie auf dem Foto eher einen Kuchen ergeben und zusammenwachsen, setzt man sie einfach nebeneinander. Noch einmal 20 Minuten gehen lassen. Die Mandeln hacken und über die Schnecken streuen.

Den Ofen vorheizen und die Schnecken bei 160°C Umluft 30-35 Minuten backen, bis sie goldbraun und durch sind (Stäbchenprobe).

Aus Puderzucker und Flüssigkeit einen Guss anrühren und die Schnecken damit beträufeln.



Wenn die Rhabarberzeit vorbei ist, könnt ihr diese Schnecken natürlich auch mit anderen Früchten oder Beeren füllen. Kirschen machen sich bestimmt auch gut darin oder wie wäre es mit exotischen Mangoschnecken? Man kann da wie immer kreativ werden! =)

Habt eine genussvolle Restwoche und macht es euch lecker!  
Eure Judith

---

## **Buchrezension: Glücksrollen aus aller Welt. Von Marianne Zunner**



Heute

kommt die Buchrezension ein bisschen später, aber es ist ja immer noch Dienstag. =)

Ein kleines aber feines Buch vom [ZS Verlag](#) möchte ich euch heute vorstellen. Schon mal vorweg: Ich bin total begeistert davon!

„Glücksrollen“ kommt optisch im quadratisch-praktisch-gut-Format daher, denn es ist wie das Buch von letzter Woche, fast quadratisch.





## Inhalte

Innen wird dagegen gerollt, was das Zeug hält. Es geht um schnelle Snacks, gefüllt oder gewickelt, aus aller Welt und in jeder Geschmacksrichtung. Die erste Doppelseite zeigt auf einen Blick alle Rezepte des Buches mit Bild, Seitenzahlen sowie kleinen liebevollen Notizen.

Die folgenden zwei Seiten geben einen kurzen Überblick über Teig- und Brotsorten und deren Zubereitung.

Danach geht es auch schon los. Burritos, Wraps, frittierte Rollen, Sommerrollen, gefüllte Crêpes oder Pfannkuchen, ... für jeden dürfte etwas dabei sein. Manches ist eher klassisch, aber viele Rezepte enthalten tolle Geschmackskombinationen und spannend neue Ideen.

Jedes Rezept erhält eine Doppelseite. Links sieht man die fertige Glücksrolle, ihre Zutaten und weitere Infos. Rechts ist schrittweise mit entsprechenden Bildern und kleinen Illustrationen erklärt, wie man vorgeht.



## Kostprobe?

Besonders spannend finde ich den Wiesn-Wrap aus Tortilla mit Sauerkraut, Leberkäse, Apfel und süßem Senf.

# WIESN-WRAPS

mit Leberkäse

Wie gut, dass es vorgegartes Sauerkraut fertig zu kaufen gibt. Damit ist diese zünftige Brotzeit im Handumdrehen gerollt. Und wo ist die Maß Bier?

4  
PERSONEN

15  
MIN. ZUBEREITUNG

511  
KCAL PRO PORTION

## ZUTATEN

1 Beutel mildes Sauerkraut (400 g, gewürzt), 160 g Crème fraîche, 2 EL süßer Senf, Salz, Pfeffer, ¼ Bund Petersilie, 1 großer Apfel, 1 EL Öl, 2 dicke Scheiben Leberkäse (ca. 300 g), 4 Weizen Tortillas (à ca. 25 cm Ø), 1–2 TL ganzer Kümmel



## VORBEREITEN

- Das Sauerkraut in einem Sieb ausdrücken.
- Die Crème fraîche mit dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abtropfen und fein hacken.
- Den Apfel halbieren, entkernen und in schmale Spalten schneiden.



## ANBRATEN

- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Leberkäse auf jeder Seite leicht anbraten.
- Die Scheiben herausnehmen und längs in dicke Streifen schneiden.



## EINKLAPPEN

Die Tortillas jeweils mit Senfcreme bestreichen. Mit Kümmel und Petersilie bestreuen. Sauerkraut, Apfel und den Leberkäse darauf verteilen, dabei seitlich 3 bis 4 cm Rand frei lassen. Die Seiten eitschlagen. Das untere Drittel über die Füllung klappen, dann fest aufrollen. Nach Wunsch halbieren.



21

Naschkatze

Somme

rrollen mit Mango, Garnelen, Erdnüssen und Thai-Basilikum klingen ebenso lecker und sind nicht nur schnell gemacht, sondern man kann sie auch toll mitnehmen.

Zum Abschluss oder Frühstück kann man sogar süße Rollen naschen. Wie wäre es mit Arme-Ritter-Rollen mit Nugatfüllung und Amarettini-Bröseln an der Hülle? Klingt mega, oder?



Generell finde ich diese gerollten Snacks sehr inspirierend für meine Mittagspause. Da nehme ich mir gerne etwas Schönes zur Arbeit mit und finde Wraps oder Ähnliches eine tolle Möglichkeit, frische und gesunde Zutaten in eine Hülle zu stopfen und sich etwas Gutes zu tun. Auf die Idee, Sommerrollen aus Reispapier mit frischen Zutaten ebenfalls in die Lunchbox zu packen, bin ich bisher noch gar nicht gekommen. Und im Ofen gebackene Filo-Rollen mit Feta und Spinat finde ich ebenso gut zum Mitnehmen. Da werden die Kollegen sicher neidisch gucken, vielleicht sollte ich davon gleich ein paar mehr mitnehmen...





Ich hoffe, dieser kleine Einblick und die Buchseiten haben euch genauso Appetit auf diesen Buchleckerbissen gemacht wie mir und die Glücksrollen werden euch nicht nur inspirieren, sondern auch genussvolle Glücksmomente bescheren.

Donnerstag wird es hier auch endlich mal wieder ein Rezept geben, das ich am Wochenende ersonnen habe. Bisher kam ich nur noch nicht dazu, die Bilder zu bearbeiten.

Thematisch passend gibt es Rhabarberschnecken (mit Marzipan und Mandeln) – auch irgendwie Rollen, oder?

Habt eine gute Woche und viele genussvolle Momente, ihr Lieben!

Eure Judith

Marianne Zunner



Glücksrollen aus aller Welt. Schnelle Snacks: gefüllt & gewickelt.

ZS Verlag

ISBN: 978389886494

Gebunden, 9,99 Euro.

---

## Buchweizen-Dinkel-Pancakes mit Beeren & Ahornsirup



Heute haben Naschkater und ich sehr spät gefrühstückt. Eigentlich war es ein Brunch. Gestern hatte Kater Besuch von einem Freund und da wird es immer spät – oder früh, das kommt auf die Perspektive an.

Zum Glück lacht heute aber die Sonne am blauen Himmel und bei so einem Frühlingstag macht mir Schlafmangel nicht so viel

aus, geht es euch auch so? Wenn die Sonne scheint, habe ich viel mehr Energie und so beschloss ich, dass an einem Sonn(en)tag wie heute Zeit für ein besonderes Spätstück ist.



Gestern kam eine neu entdeckte Buchliebe aus Italien, ein

Koch-/Backbuch mit sehr schönen Fotos und noch tolleren Rezepten, in denen nicht nur Weizen, sondern allerlei Mehle von Amaranth über Buchweizen bis zu Quinoa und Reis Verwendung finden. Diese Abwechslung finde ich klasse, zumal man im Alltag eh viel zu viel Weizen isst.

Aus diesem Buch habe ich heute die Pancakes mit Buchweizen und Dinkel ausprobiert. Eigentlich ist es mit Blaubeeren/Heidelbeeren, die darüber gegeben werden, aber da ich keine da hatte, nahm ich ein, zwei Handvoll TK-Beeren und gab sie gleich mit in den Teig. Das waren rote und schwarze Johannisbeeren und kleine Himbeeren.

Getoppt wurden die Pancakes mit Ahornsirup, wie sich das für dieses traditionell amerikanische Frühstück gehört.

#### **Für 2-4 Personen:**

40 g Dinkelmehl

85 g Buchweizenmehl

100 g Vollmilch

120 g Joghurt

30 g Zucker

30 g Butter, zerlassen

2 Eier

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

2-4 EL kleine Beeren, frisch oder TK

[Ahornsirup]

Wenn man TK-Beeren verwendet, diese eine Weile auftauen lassen. Frische Beeren waschen und abtropfen/trocknen lassen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, in der später die Pfannkuchen gebacken werden (spart ein Töpfchen und extra Einfetten der Pfanne) und etwas abkühlen lassen.

Beide Mehlsorten mit dem Backpulver und dem Salz in einer Schüssel mischen.

Milch und Joghurt in eine andere Schüssel wiegen, die Eier trennen und die Eigelbe zum Joghurt geben. Alles verrühren.

Die Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker



zugeben.

Dann die Butter und die Milch-Joghurt-Mischung zum Mehl geben und mit dem Handmixer vermengen. Die Beeren unterrühren. Dann den Eischnee unterheben.

Die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze je drei bis vier kleinere oder zwei größere Pancakes backen.

Mit Ahornsirup servieren.



Der Buchweizen schmeckt nicht vor, aber er gibt den Pancakes


einen besonderen Geschmack. Wir lieben dieses Mehl mittlerweile sehr und ich hoffe, wenn ihr es noch nicht kennt, habt ihr Lust bekommen, es auch mal auszuprobieren.

Macht euch einen schönen Sonntag und habt eine genussvolle Zeit!

Eure

Judith



Naschkatze 



---

# Oster-Mini-Muffins mit buntem Marzipandekor



Schon ist die erste Aprilwoche um und Ostern nähert sich mit rasanten Schritten. Wie so oft kann ich gar nicht glauben, dass schon der vierte Monat angebrochen ist und wir endlich das Wintergrau hinter uns gelassen haben. Draußen strahlt die Sonne an einem absolut wolkenlosen Himmel und plötzlich waren diese Woche die Bäume grün. Man wartet ewig drauf und dann geht es irgendwie so schnell.

Normalerweise backe ich jedes Jahr ein Osterlamm aus Biskuit für die Familie. Dieses Jahr wollte ich aber mal etwas Neues ausprobieren und da kam mir die Idee für diese kleinen Muffins, die mit Osterküken und Eierchen dekoriert werden. Da

kann man seiner Fantasie und Bastelfreude freien Lauf lassen  
und auf der Kaffeetafel machen sie auf jeden Fall was her.  
Fast zu süß zum Aufessen, fand ich bei Begutachtung meines  
Werks – aber eben nur fast. =)



**Für 12 große oder ca. 30 kleine Muffins:**

100 g weiche Butter

70 g Kokosblütenzucker/Zucker

2 Eier  
70 g Dinkelvollkornmehl  
80 g Dinkelmehl  
1 TL Backpulver  
30 g gemahlene Mandeln  
1 Prise Salz  
125 ml Milch oder ungesüßte Pflanzenmilch (Reis oder Mandel)  
1-2 TL Matchapulver oder 10 Tropfen grüne Lebensmittelfarbe  
  
200 g Marzipan  
schwarzer (Sesam) [optional]  
Lebensmittelfarben (gelb, rot und was sonst noch gefällt)

Die Muffinmulden ausfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Alle trockenen Zutaten vermengen. Die Milch mit Matcha oder der Lebensmittelfarbe einfärben, bis sie knallig grün ist.

Mit dem Handmixer die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach dazu geben und gut unterrühren. Dann die Mehlmischung und die Flüssigkeit abwechselnd auf niedriger Stufe unterrühren.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Jeweils einen Teelöffel in die Mini-Muffinformen geben. Zum Schluss die Form sanft aufstoßen, damit der Teig sich setzt und flacher wird. 10-15 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen und die fertigen Muffins abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und umdrehen, so dass die leicht gebräunte Seite nach unten zeigt.

Das Marzipan halbieren und die eine Hälfte gelb einfärben, die andere Hälfte in verschiedenen Farben, einen Teil davon auf jeden Fall rot.

Das gelbe Marzipan zu einem Strang rollen und in so viele Portionen teilen, wie man Küken machen möchte. Diese Teile dann zwischen den Händen rollen und dann etwas oval drücken, so dass ein Köpfchen angedeutet wird. Unten eine Sitzfläche eindrücken. Den Küken mit (schwarzem) Sesam Augen einsetzen und kleine Stückchen roten Marzipans zu Schnäbeln formen.

Das restliche bunte Marzipan zu Eiern formen.



Die Küken und die Eier auf die kleinen Kuchlein setzen. Wer es stabiler mag, benutzt ein wenig Puderzuckerglasur (Zitronensaft/Wasser + Puderzucker) zum Fixieren.



Zum Servieren eignen sich Eierbecher sehr gut oder zum Verschenken ein unbenutzter (!) Eierkarton, wenn man die Ostermuffins mitbringen möchte.

Ich werde jetzt noch ein wenig die herrliche Sonne genießen und hoffe, ihr tut heute das Gleiche!

Habt einen genussreichen Sonn(en)tag!

Eure

Judith

