

# Spinatquiche mit Feta



Schon wieder war es eine ruhige Woche hier. Der Grund war ein Kurztrip nach Berlin, wo eine Freundin von mir ihren runden Geburtstag nachgefeiert hat. Wir nutzten diese Anreise quer durchs Land, um unsere Hauptstadt ein bisschen näher kennen zu lernen und ließen uns drei Tage durch verschiedene Kieze treiben.

Ich muss sagen, obwohl ich schon zwei Mal in Berlin war, fand ich diese Reise fast am schönsten, weil ich das Gefühl hatte, das „wahre“ Berlin besser kennen zu lernen. Dieses Mal gab es kein Must-see-Touriprogramm, sondern wir durchstreiften Kreuzberg, Prenzlauer Berg und Neu-Kölln und ließen den Alltag auf uns wirken. Dabei entdeckten wir süße kleine Lädchen und Cafés, tolle Restaurants und Bars und haben natürlich auch unglaublich gut gegessen. Davon muss ich euch mal noch berichten!

Jedenfalls scheint eine Stadt mit einem ortskundigen

Ansässigen gleich viel spannender und lebendiger, kennt ihr das? Bisher fand ich Berlin nicht sonderlich dringend eine dritte Reise wert, aber ich wurde eines Besseren belehrt und komme gerne bald wieder in diese pulsierende, kreative Stadt.



Zurück im Alltag habe ich ein Rezept entdeckt, das noch in der Warteschleife hing. Diese Spinatquiche gab es in der Woche vor Berlin und obwohl eine Quiche ja ein bisschen Arbeit macht,

ist diese hier trotzdem einfach zu machen und vor allem lohnt sich die kleine Mühe, denn man hat für ein, zwei Tage ein unkompliziertes Essen, wenn man von der Arbeit kommt oder kann sich ein Stück für die Mittagspause mitnehmen.

**Für 1 Springform 26 cm:**

**Teig:**

100 g Dinkelmehl  
100 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
1 EL Quark (von insg. 250 g)  
120 g Butter  
1 Ei

**Füllung:**

Restlicher Quark (250 g minus 1 EL für den Teig)  
200 ml Sahne  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, mildes Paprikapulver  
2 Eier  
  
550 g Spinat (ungeputzt)  
100 g Feta  
etwas (schwarzen) Sesam

In die Springform einen Bogen Backpapier einspannen, so dass der Boden damit bedeckt ist, oder die gesamte Form leicht einfetten.

Die Zutaten in eine Schüssel wiegen, die Butter in kleineren Stückchen darüber geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und einen Rand hochziehen.

Für die Füllung die zwei ersten Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Eier mit dem Schneebesen unterrühren.

Den Spinat waschen und die Stiele entfernen. Die Blätter ziemlich klein zupfen und in einem großen Topf oder einer großen Pfanne kurz zusammen fallen lassen. Dafür braucht es

kein zusätzliches Wasser, das bisschen vom Waschen genügt.  
Den Spinat dann in einem Sieb abtropfen lassen und noch einmal gut ausdrücken, damit kein Wasser in die Quiche kommt. Das Grün dann gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Den Feta in kleinen Stückchen darüber bröckeln und die Quarkmischung darauf verteilen. Den Sesam über die Quiche streuen.  
Bei 180° Grad Umluft etwa 40 Minuten backen. Die Füllung sollte oben goldbraun sein und einmal leicht hochgegangen sein, dann ist die Quiche fertig.  
Gut abkühlen lassen und dann aus der Form lösen. Dazu passt ein grüner oder bunter Salat.





Backt ihr auch gerne Quiches und habt ihr eine Lieblings-Zutat? Je nachdem, was gerade Saison hat und was einem schmeckt, kann man solche Gerichte ja wunderbar variieren und

sich kreativ austoben. =)

Ich wünsche euch eine gute und genussvolle Restwoche, ihr Lieben!

Eure

Judith





---

# Lauchcremesuppe mit Curry und Apfel



Diese einfache wie köstliche Suppe habe ich schon Anfang des Jahres beim Spieleabend einer Freundin kennen gelernt, aber erst neulich schaffte ich es, sie nachzukochen. Das Rezept stammt aus der Zeitschrift [Landlust](#). Anneli hatte noch allerlei Kleinigkeiten klein geschnippelt und so konnte man sich zusätzlich zum gebratenen Lauch diverse Einlagen aussuchen, zum Beispiel Frikadellenwürfel, Wurst, geriebenen Meerrettich, Croutons,... Diese Idee fand ich super, weil sie auch die Fleischesser der Truppe befriedigte. Aber auch nur mit Lauch und etwas schwarzem Sesam ist die Suppe wunderbar. Ich habe sie abends vorgekocht, so dass wir am nächsten Tag nach der

Arbeit was zum Wärmen da hatten.

Mit Pflanzensahne oder Kokosmilch statt Sahne wird das Gericht **vegan**.



Naschkatze 

#### **Für 4 Personen:**

2 Stangen Lauch

2-3 Äpfel

1 Schalotte oder Zwiebel

2 Kartoffeln

2 TL Currypulver

800 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne [für Veganer: Pflanzensahne oder Kokosmilch]

Salz, Pfeffer

Etwas Butter oder Öl zum Dünsten

[Schwarzer Sesam oder auch frische Brotcroustons]

Lauch längs aufschneiden und waschen, dann klein schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Ebenso die Zwiebel und die Kartoffeln schälen und würfeln.

Butter oder Öl in einem großen Topf zerlassen und zwei Drittel des Lauchs, die Zwiebel, den Apfel und die Kartoffeln andünsten. Curry darüber streuen und einige Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Pfeffern, leicht salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Fein pürieren und noch einmal abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen und den restlichen Lauch darin bissfest dünsten.

Die Suppe in Schalen füllen und den Lauch sowie beliebige andere Toppings darüber geben.





Lauch finde ich zurzeit ganz toll als Gemüse, weil er so unkompliziert ist und schnell gart. In kleinen Streifen mit etwas Sahne zur Pasta, in der Pfanne geschwenkt zu einem Stück



Fisch, als Quiche, ... Lauch schmeckt immer, findet ihr nicht?  
=)

Ich hoffe, diese Suppe wird euch auch so begeistern wie mich  
und wünsche euch genussvolle Tage!

Eure Judith

---

## Selbstgemachte Bounty-Riegel (vegan ♥ ohne Kristallzucker ♥ roh)



Letzte Woche brachte Naschkater zwei Kokosnüsse vom Einkaufen mit. Kokosnüsse fallen bei mir in die Kategorie „Leberknödel-

Phänomen“. Jetzt denkt ihr sicher: Häh?

Also, das ist so. Fleisch esse ich ja generell wenig und ich versuche, in Restaurants, wo ich seine Herkunft nicht kenne, generell keines zu essen. Ganz selten überkommt es mich, dann muss es mal sein. Noch seltener esse ich Leberknödel. Darauf habe ich vielleicht einmal in zwei oder drei Jahren Lust. Dann aber so richtig. Das nennt Kater Leberknödel-Phänomen.

Und genauso ist es bei mir mit Bounty oder generell Kokos. Frisch mag ich Kokosnuss auch richtig gerne, genauso wie Kokosmilch immer geht, aber alles, was mit Kokosraspeln zusammen hängt, rühre ich normalerweise nicht an. Schon witzig, wie das so ist mit den Geschmäckern.

Beim Anblick der frischen Kokosnuss kam dann mal wieder ein Bounty-Moment. Normalerweise gehe ich dann los und kaufe mir eins, füttere es genüsslich auf und habe dann wieder drei Jahre Ruhe vor diesen Gelüsten. In letzter Zeit fand ich solche konventionellen Riegel eh immer viel zu süß und hatte keine Lust mehr drauf. Da kamen Naschkaters Einkauf und auch die Idee für gesunde selbstgemachte Riegel genau richtig. Das Rezept ist super einfach und ich finde, das Ergebnis schmeckt einfach bombig! Ab jetzt brauche ich nie wieder welche zu kaufen, diese hier sind nicht nur viel gesünder, sondern auch doppelt so lecker. Glaubt ihr nicht? Probiert es aus!



**Für 5-10 Riegel, je nach Größe:**  
150 g frische Kokosnuss  
6 Datteln (ca. 40 g)

etwas geriebene Tonkabohne oder Vanille

1 EL Kokosöl

2 EL Kokosöl

2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

4 EL Rohkakaopulver

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste so lange mixen, bis die Masse klebrig wird und zusammenklumpt. Sie ist dann relativ fein. (Falls es gar nicht klumpen will, einen Esslöffel Wasser zu geben).

Am besten und sehr viel schneller geht es sicher mit einem Hochleistungsmixer.

Die Masse zu kleinen Riegeln formen oder optimalerweise in die Mulden einer Riegelform drücken, die zuvor mit Frischhaltefolie ausgelegt wurden.

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen. Ahornsirup unterrühren, dann den Kakao. Die flüssige Schokolade über die Riegeln in die Formen gießen und glatt streichen. Im Kühlschrank fest werden lassen und dann vorsichtig heraus lösen. In einer Dose im Kühlschrank aufbewahren.





Unsere Riegel waren schneller weg, als man Kokosnuss sagen konnte. Ich nehme an, dass demnächst wieder welche in der Küche liegen oder Naschkater sich plötzlich klopfend auf dem

Balkon zu schaffen macht...

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben!

Eure Judith

---

## Tarte mit Beeren, Quarkcreme & Streuseln



Für alle, die nicht gerade fasten, gibt es heute einen Wochenendkuchen. Diejenigen, die so diszipliniert sind, genießen hoffentlich mit den Augen und merken sich das Rezept für die Osterzeit vor! ;)

Streuselkuchen sind was Feines. Finden viele, und Naschkater

ganz besonders. Streuseltaler finde ich hingegen oft zu trocken, da muss eine Creme dazu oder am besten Frucht unter die Streusel. (Oder beides.) Apfel oder Pflaume sind toll, aber eine Abwechslung muss auch mal sein und da Kater gerade Beerenmischungen liebt und uns dieser Vorrat nicht ausgeht, war das die Zutat der Wahl, als bei uns akuter Kuchenhunger eintrat und nicht sehr viel zum Backen da war.





Diese Tarte war improvisiert und recht schnell gemacht. Und sie war sooo lecker! Naschkater hatte Mühe, sie nicht am gleichen Tag komplett zu verspeisen und ich denke, dieses



Rezept werde ich noch häufiger backen, vielleicht auch mal mit anderem Obst oder im Sommer mit frischen Beeren.

Obwohl sie einfach zu backen ist, gibt die Tarte optisch was her und kann somit Gäste beeindrucken. Durch den Vollkornanteil (ich nehme ja immer ganz frisch gemahlenes Mehl!) bekommt der Teig ein nussiges Aroma, das ich sehr mag.

300 g Mehl  
(150 g Dinkelvollkornmehl, 150 g Dinkelmehl 630)  
180 g Butter  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
  
200 g Quark  
50 g Sahne  
2 EL Zucker  
2 Eier  
gemahlene Vanille oder 1 TL Vanilleessenz  
  
150 g gemischte Beeren (TK oder frisch)

Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen.

Aus den ersten 4 Zutaten einen Mürbteig kneten und zwei Drittel davon in eine Tarteform drücken. Den Rand hochziehen und an der Kante begradigen. Den Boden mit einer Gabel einstechen und 5-10 Minuten vorbacken.

Die nächsten 5 Zutaten zu einer Creme verrühren. Die Beeren bereitstellen.

Den Boden aus dem Ofen nehmen, wenn die Oberfläche nicht mehr speckig-roh aussieht und die Creme darauf geben und glatt streichen. Dann die Beeren verteilen (große Erdbeeren klein schneiden) und das letzte Teigdrittel in Streuseln darüber bröseln.

30 bis 40 Minuten backen, bis die Quarkmasse leicht Farbe nimmt und aufgegangen ist.

Die Tarte in der Form ganz auskühlen lassen, dann heraus lösen.



Wir werden heute Naschkatzen-Oma besuchen fahren und auf dem Weg irgendwo schön essen gehen. Was habt ihr so vor?  
Ich wünsche euch jedenfalls ein fabelhaftes Wochenende, macht



es euch erholung und genussvoll!  
Eure Judith



---

## Gesund snacken: Aprikose-Mandel-Energiekugeln



Als kleinen gesunden Snack während der Arbeit haben Naschkater und ich Energiekugeln, oder neudeutsch *bliss balls*, für uns entdeckt. Zu Beginn habe ich ein Rezept aus Bear Grylls „Bärenstarke Rezepte“ und ein weiteres aus einem australischen Buch ausprobiert. Diese schokoladigen Varianten mit Kakao finde ich weiterhin grandios, aber ein bisschen Abwechslung muss dann doch hin und wieder sein. Mittlerweile experimentiere ich auch selbst und habe da offenbar ein Händchen für, denn mein erster ganz eigener Versuch ohne



Rezept als Orientierung wurde gleich perfekt. Die Mengen passten, die Konsistenz war prima – und vor allem waren sie total lecker, schön fruchtig und nussig durch die Mandeln!



Allerdings würde ich zukünftig gleich die doppelte Menge machen und die Kugeln auch etwas größer portionieren, denn diese kleinen Kerlchen sind so unglaublich schnell aufgefuttern... naja, ihr kennt das ja sicher auch. =)  
Ruckizucki geht das Rezept auf jeden Fall. Abwiegen, mixen, rollen – fertig!

**Für ca. 15 trüffelgroße Kugeln:**

100 g getrocknete Aprikosen

40 g Datteln

50 g Mandeln (geröstet)

10 g Hanfpulver/Hanfmehl

1 Prise Salz

1-2 EL Erdmandeln, gerieben oder gemahlene Mandeln

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste fein mixen, so dass man noch Mandelstückchen erkennt, die Masse aber recht homogen und klebrig ist. Sollten die Aprikosen trockener sein als meine und die Masse sich gar nicht mixen lassen, dann 1 Esslöffel Wasser zugeben.

Die Erdmandeln/Mandeln in einen tiefen Teller geben. Mit einem Löffel Portionen von der Masse abstechen, mit den Händen (eventuell ganz leicht angefeuchtet) zu Kugeln rollen und in den Teller mit Mandeln legen. Den Teller rotieren, so dass die Kugeln darin hin und her rollen und rundum mit Mandeln überzogen werden.

Ich bewahre solche Kugeln immer in einem gespülten Schraubglas oder einer Tupperdose im Kühlschrank auf. Im Glas nehme ich sie auch mit zur Arbeit. Sogar mein oft spottender Kollege (ich ernähre mich seiner Meinung nach zu gesund) greift da hin und wieder gerne zu.





Mit den Zutaten kann man sicher gut variieren. Wenn ihr zum Beispiel lieber Feigen oder Nüsse mögt, probiert das aus! Die Datteln dienen der Süße und kleben natürlich auch sehr gut. Im

Hanfpulver steckt unglaublich viel Protein und gesund ist es außerdem, deswegen gebe ich immer gern eine Portion davon dazu. Geschmacklich merkt man es kaum, höchstens eine „grüne, erdige“ Note im Hintergrund. =)

Ich hoffe, euch Lust gemacht zu haben auf diese gesunde und unkomplizierte Nascherei und vielleicht probiert ihr das Rezept ja mal aus und berichtet mir, wie ihr es findet!

Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith