

# Gesunde Grünkohlchips

## Knabberei:



Grünkohl hat ja einen eher schwierigen Stand. Viele mögen ihn gar nicht und ich denke, viele kennen ihn nicht einmal, weil er zuhause nie gekocht wurde. Auch bei uns gab es dieses Gemüse früher nie. Vor ein paar Jahren wurde es allerdings ein kleiner Trend, der natürlich wieder von den USA herüberschwappte, und zwar in Form von Chips. *Kale Chips*, wie sie „drüben“ heißen, sind eine wunderbare, gesunde und sehr kalorienarme Knabberei und sooo einfach herzustellen!

Ich erfuhr von einer Freundin von diesem tollen Snack und als ich es das erste Mal ausprobierte, saß ich danach vor dem offenen Backofen, bestaunte die unglaublich knusprigen Blattstücke und konnte nicht mehr aufhören, direkt aus dem



Backofen eine riesige Menge davon zu verdrücken.



Seitd  
em mache ich sie immer mal wieder gerne, wenn ich frischen  
Grünkohl auf dem Markt finde. Am Wochenende sah der Kohl so

gut aus, dass ich eine große Portion mitnahm und zwei Bleche davon trocknete. Ich finde, für dieses Rezept sollte man mindestens zwei Bleche machen, denn ein bisschen Aufwand ist die Herstellung schon und zudem sind die Chips so schnell weg, dass man lieber sehr großzügig nach oben kalkulieren sollte. =)

**Man braucht:**

Mind. 1 kg frischer Grünkohl

2-3 EL gutes Olivenöl (es geht auch Rapsöl oder Avocadoöl)

Feines Meersalz

(Backpapier)

Den Grünkohl gut waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Das Blattgrün in etwa gleichgroße Stücke in der Größe von circa einer halben Handfläche teilen.

Die Blätter auf 2-3 mit Backpapier belegte Bleche häufen. Über jeden Haufen einen dünnen Strahl Öl verteilen und mit den Händen in die Blätter massieren, sodass alle mit einem Hauch von Öl überzogen sind. Etwas Salz über die Blätter streuen und ebenfalls einmassieren. [Wir machen das immer zu zweit, dann kann einer sich die Hände ölig machen und einer gießen/streuen und die Bleche gleich in den Ofen schieben.]

Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Den Grünkohl gleichmäßig auf den Blechen verteilen, so dass er möglichst wenig übereinander liegt. Im Ofen 30-45 Minuten trocknen lassen, bis die Blätter ganz knusprig und knackig sind.





In einer luftdichten Keksdose halten die Chips sich – theoretisch – eine ganze Weile. Praktisch sind sie ganz schnell alle. =)

Bei diesen Chips habe ich dann auch keine Schuldgefühle, wenn ich abends eine große Schale davon futtere und mit etwas zum Knabbern macht ein Filmabend an dunklen Herbsttagen doch einfach doppelt Spaß, oder? =)

Kennt ihr Grünkohl? Habt ihr schon Chips daraus gemacht oder davon gehört? Oder was kocht ihr mit diesem Gemüse?



Habt genussvolle Novembertage!  
Eure Judith

---

**Herbstfarben:** **Hokkaido-**  
**Matcha-Kuchen**





Hui, es ist schon wieder ein Weilchen her, dass es hier etwas Leckeres zu Lesen gab! In der letzten Woche war aber auch viel los. Eine alte Freundin aus Schulzeiten, die die letzten Jahre mit ihrer Familie in San Francisco verbracht hatte, kam nach ihrer Heimkehr nach Deutschland im August zu Besuch und wir hatten nach 1,5 Jahren ein Wiedersehen zu feiern. Zusammen gingen wir auf Tour: Quer durch den Südwesten fuhren wir von Freiburg über Tübingen nach Heidenheim, wo wir eine weitere Freundin aus Studientagen besuchten. Bei dieser Gelegenheit konnten wir auch endlich deren Tochter Mia kennen lernen, die wir 13 Monate nur auf Fotos gesehen hatten, und das neu gebaute Haus bewundern. Unterwegs leuchteten überall die Bäume in strahlendsten Herbstfarben. Dieses unglaubliche Gelb und Orange, manchmal gedämpft durch Herbstnebel, manchmal betont durch einen intensiv blauen Himmel und Sonnenschein – das sind die wunderschönen Seiten des Herbstes.



Nach diesem ereignisreichen und fantastischen Wochenende könnte man meinen, mein Kopf war etwas überlastet von all den Neuigkeiten und Plaudereien, denn die Woche startete mit einem fiesen

Migränetag.

Umso schöner, dass ich heute dazu komme, eine neue Kreation für euch zu bloggen. Auf unserem Esstisch liegen zurzeit Zierkürbisse in Gelb, Orange und Grün und vor dem Fenster leuchten Kirschbaumblätter und der nahe Wald in ebendiesen Farben. Da wollte ich einen Herbstkuchen backen. Was lag näher als das kräftige Orange des Kürbisses einzubauen und fürs Grün passte Matcha mit seinem grünen, leicht erdigen Aroma wunderbar. Den Kürbis schmeckt man gar nicht sehr, aber er macht den Teig schön saftig. Der Geschmack des Matchas kommt gut zum Tragen und das grüne Pulver ist gleichzeitig ein wunderbarer  
Muntermacher.





Bei dieser Gelegenheit habe ich eine weitere Form von Detlef Kunen/ [DEK-Design](#) ausprobiert. Demnächst möchte ich zwei von ihnen hier verlosen, denn ich finde, sie sind ein perfektes

(Weihnachts)Geschenk für alle, die gerne backen bzw. jemanden kennen, der das gerne tut. Jeder einfache Rührkuchen wird so zu etwas ganz Besonderem und zu einem Hingucker sowieso! =)

### **Für eine große Kastenform**

[oder die Form *Rollo* von DEK-Design]

200 g Hokkaidokürbis

1 TL gemahlener Ingwer

3 Eier

150 g weiche Butter

2 EL Rum

200 g feiner Rohrohrzucker

350 g Dinkelmehl (200 g Vollkornmehl + 150 g Weißmehl)

3 TL Backpulver

2 TL Matchapulver

4-6 EL Milch

Das abgewogene Kürbisfleisch fein würfeln und mit wenig Wasser (der Boden sollte gerade so bedeckt sein) in einen Topf geben. Zugedeckt in wenigen Minuten weich garen und die restliche Flüssigkeit zum Schluss verdampfen lassen. Fein pürieren – eventuell mit einem Esslöffel Milch – und dann den gemahlenden Ingwer unterrühren.

Die Eier trennen, das Eiweiß zu Schnee schlagen und beiseite stellen.

Die Eigelbe mit dem Zucker und der weichen Butter cremig rühren. Den Rum dazu geben und dann das mit Backpulver vermischte Mehl zufügen. Sollte der Teig etwas zu fest werden, einige Esslöffel Milch zugießen und einrühren.

Nun den Teig halbieren oder auch 2:5 aufteilen. Einen Teil mit dem Matcha, den anderen Teil mit dem Kürbispüree vermischen und jeweils anteilig den Eischnee unterheben. Eventuell braucht der Matcha-Teil noch etwas Milch, der Teig sollte gut zu rühren sein.

Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen und die Backform gut fetten und mit etwas Gries austreuen. Dann den Teig farblich abwechselnd in die Form geben, entweder in Streifen



nebeneinander oder in wilden Klecksen durcheinander – das ist reine Geschmackssache. Man kann auch einen normalen Marmorkuchen daraus machen und mit einer Gabel durch kreisende Bewegungen das Muster erzeugen.

30-45 Minuten backen. Die Backzeit kann je nach Form variieren, also nach 30 Minuten auf jeden Fall nachschauen und die Stäbchenprobe machen!

Den Kuchen in der Form gut auskühlen lassen und dann stürzen. Mit etwas Puderzucker bestäuben und genießen... [nurkochen]



Ich hoffe, ihr genießt die Herbsttage und versüßt euch die kurzen Tage mit Seelenfutter und feinen Backwaren aus der eigenen Küche!

Eure Judith ♥

---

# Roggen-Dinkel-Vollkornbrot mit Joghurt



Das Schöne an der kühlen Jahreszeit ist ja definitiv, dass man wieder gerne den Backofen anwirft. Im Sommer ist es manchmal einfach zu heiß, um unbedingt zu backen. Im Herbst habe ich dann keine Hemmung mehr, denn nach dem Backen hat die Wohnung dann endlich mal mollige Wohlfühltemperatur.

Dieses Jahr haben wir immer wieder gerne unser eigenes Brot gebacken und nun schon einige Rezepte im Repertoire, die uns gut schmecken.

Neulich gab es ein neues Rezept von meiner italienischen Lieblingsautorin Csaba dalla Zorza. Es war mit Buchweizen, also gluten-reduziert. Buchweizen hat ja doch einen sehr



eigenen und vielleicht auch gewöhnungsbedürftigen Geschmack, trotzdem fanden wir das Brot sehr lecker. Allerdings fand ich das Rezept gut geeignet für eine Abwandlung mit Roggen, denn Roggenbrot mögen wir auch sehr. Das Ergebnis schmeckt super, das Brot ist außen knusprig und innen ganz leicht feucht, wie wir es mögen.

Mit diesem Rezept werde ich sicher in den Wintermonaten noch öfter die Wohnung ein bisschen heizen.



### **Für 1 Brot:**

280 g Roggenvollkornmehl \*  
120 g Dinkelvollkornmehl \*  
100 g Dinkelmehl 630  
2 gestr. TL Salz  
1 Packung Trockenhefe  
270 ml lauwarmes Wasser +1 EL Apfelessig  
100 g Joghurt  
(etwas Brotgewürz)

*\* am besten frisch gemahlen*

Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und vermischen. Das Essig-Wasser dazu geben und mit den Knethaken des Handmixers oder der Küchenmaschine verrühren. Währenddessen den Joghurt zugeben. Mindestens 5 Minuten kneten lassen, mit der Hand am besten 10 Minuten.

Wenn der Teig elastisch und glatt ist, den Boden der Schüssel ein wenig mit Mehl bestäuben und den Teig darin zugedeckt 2 Stunden gehen lassen. Ich stelle dafür immer kurz den Backofen auf 50 Grad, schalte ihn nach 5 Minuten wieder aus und stelle die Schüssel hinein. Die Tür einen Spalt offen lassen.

Nach 2 Stunden den Ofen auf 205°C vorheizen. Den Teig noch einmal auf einer sauberen Arbeitsfläche mit wenig Mehl kneten und einen runden Brotlaib formen. Das Brot auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit etwas Mehl bestäuben. Mit einem scharfen Messer die Brotoberfläche kreuzweise einschneiden, die Klinge sollte ca. 3 cm eindringen. Das Brot insgesamt ca. 45 Minuten backen. Nach 30 Minuten kann man das Blech auf eine obere Schiene schieben, damit das Brot noch etwas knuspriger und brauner wird.

Das fertige Brot klingt hohl, wenn man auf die Unterseite klopft. Auf einem Gitter auskühlen lassen.





Mit welchem Backrezept wärmt ihr im Herbst am liebsten eure Küche? =)

Habt genussvolle Herbsttage!

Eure

Judith





---

# Nostalgisches Seelenfutter: Omas Bohnensuppe



Heute habe ich mich an ein Experiment gewagt. Meine Oma kochte immer eine grandiose Bohnen- oder Erbsensuppe, die zu meinen liebsten Gerichten gehörte. Bisher habe ich mich jedoch nicht getraut, die Suppe nach zu kochen, denn ich besitze kein konkretes Rezept und kann Oma nicht mehr fragen, denn sie ist mittlerweile so vergesslich geworden, dass sie solcherlei Dinge leider nicht mehr weiß. Wenn man aus dem Kopf improvisieren muss, kann dann natürlich alles schief gehen und das Ergebnis schmeckt gar nicht wie Omas Suppe aus der Kindheit. Allerdings habe ich sie schon so oft mit ihr gekocht, dass ich es nun gewagt habe. Auf dem Münstermarkt kaufte ich frische Bohnen und das benötigte Gemüse und bald schwebte ein himmlisch vertrauter Duft durch die Wohnung.



Nasch  
kater hat leider keine Vergleichsmöglichkeit, denn er kam nie  
in den Genuss von Omas Gerichten. Aber ich wurde in meine  
Kindheit zurück versetzt und kann guten Gewissens behaupten:



Diese Suppe schmeckt fast genauso wie bei Oma. Ich werde sie in mein persönliches Rezeptheft schreiben, damit sie von nun an unwiederbringlich zum Familienrepertoire gehört.

**Zutaten für 1 großen Topf:**  
**(4-6 Portionen)**

Ca. 600 g grüne Stangenbohnen  
1 große Zwiebel  
1 EL Butter  
1,5 L Wasser  
1 EL Gemüsebrühe  
1-2 Karotten  
2 Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
15 cm Lauchstange (nur der helle Teil)  
80 g eher mageren Speck, fein gewürfelt  
(wer mag, würfelt noch 2 Kartoffeln hinein)

2 EL Mehl  
1 EL Butter  
Salz/Pfeffer

Wiener Würstchen als Einlage und Brot als Beilage

Das Gemüse waschen, die Bohnen putzen und in gleichmäßige 1-2 cm lange Stückchen schneiden. Die Karotte schälen und fein würfeln. Die Tomaten würfeln und den Lauch längs einritzen und dann in dünne, kurze Streifen schneiden.

Die Butter zerlassen und die geschälte und gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Das Tomatenmark dazu geben. Dann das Gemüse sowie den Speck hinein geben, mit dem Wasser aufgießen und das Gemüsebrühpulver zufügen. Einmal aufkochen lassen und dann mindestens eine Stunde bei kleiner Hitze vor sich hin simmern lassen.

Wenn das Gemüse weich ist, in einem kleinen Töpfchen die Butter schmelzen lassen und mit dem Mehl eine Schwitze herstellen. Diese in die Suppe geben und noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Würstchen separat oder direkt in der Suppe heiß machen und die Suppe mit frischem Brot genießen.



Diese Suppe wärmt Herz und Bauch an kalten Herbsttagen und duftet ganz wunderbar – für mich nach Kindheit, für euch hoffentlich bald nach Wohlfühlessen, das ihr immer wieder gerne für eure Lieben kochen werdet! =)





**TIPP:** Wenn keine frischen Bohnen verfügbar sind, kann man das gleiche Rezept auch mit einem großen Glas Erbsen machen.

Habt ein genussvolles Restwochenende!  
Eure Judith

---

## Kochen mit Weinresten: Schmorkarotten & Kurkuma- Risotto



Unser Lieblingsgericht der letzten Monate habe ich euch ja schon vorgestellt. Das [Hirsotto](#) aus dem Buch „Gesund kochen ist Liebe“ haben wir nun bereits mehrmals gekocht. Es ist nicht nur total lecker, sondern eignet sich auch hervorragend zur Verwertung eines Rests Weißwein. Generell gibt Wein vielen Gerichten das gewisse Etwas, finde ich. Vor allem Risottos oder ähnliche Gerichte bekommen einen fruchtig-säuerlichen Pfiff durch einen guten Schuss Wein. Nun hatten wir diese Woche jedoch nicht nur eine Flasche mit Rest im Kühlschrank, sondern gleich zwei... Da musste wieder mal ein Wein-Rezept her. Immer nur Hirse wird aber auch langweilig, also blätterte ich durch meine Buchsammlung und fand diese Schmorkarotten plus Risotto in Barbara Bonisollis „[Das vegetarische Kochbuch](#)“ von Callwey. Genau das hatte ich gesucht, denn: Sowohl die Karotten als auch das Risotto werden mit Weißwein gemacht! Perfekt.



Das Rezept braucht etwas Zeit, denn die Karotten wollen gute 40 Minuten geschmort werden. Dafür wird man jedoch mit einem köstlichen Geschmack belohnt. Wir haben statt Safran Kurkuma



ans Risotto getan und geriebenen Gouda statt Parmesan, den wir gerade nicht da hatten. Das Ergebnis war wunderbar, wir werden diese Karotten sicher noch häufiger machen.

Für 4 als Hauptspeise oder 6 als Vorspeise:

**Schmorkarotten:**

800 g bunte, möglichst große und dicke Karotten  
3 Schalotten oder 2 kleine Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
3 EL Butter  
2-3 TL Muscovado- oder Rohrzucker  
 $\frac{1}{2}$  L Weißwein  
2 Lorbeerblätter  
1 Zimtstange (oder eine Prise Zimt)  
Salz, Pfeffer

**Risotto:**

1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
230 g Risottoreis  
70 ml Weißwein  
1 geh. TL Kurkuma\*  
1 Lorbeerblatt  
2 EL Butter  
50 g geriebenen Parmesan oder Gouda  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Karotten waschen und schälen, dann schräg in größere Stücke schneiden.

Schalotten oder Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und vierteln. Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Butter hinein geben und Zwiebeln und Knoblauch darin mit dem Zucker karamellisieren lassen.

Karotten zugeben und anbraten, dann mit einem Schuss Wein ablöschen. Die Gewürze zugeben und mitgaren. Den Topf nicht vollständig verschließen, sondern die Flüssigkeit etwas einreduzieren lassen. Immer wieder vorsichtig umrühren und etwas Wein nachgießen. Insgesamt sollten die Karotten

mindestens 40 Minuten lang schmoren.

Nach etwa 25 Minuten kann mit dem Risotto begonnen werden. Dafür die Zwiebeln fein würfeln und in einem großen Topf im Olivenöl andünsten. Parallel in einem kleinen Topf die Gemüsebrühe erhitzen. Den Reis kurz mitbraten, dann mit Weißwein ablöschen und Kurkuma sowie Lorbeerblatt dazu geben. Sobald der Wein verkocht ist, nach und nach mit Brühe auffüllen. Immer wieder umrühren und Brühe nachgießen, bis der Reis gar ist.

Dann mit Pfeffer und Käse abschmecken, eventuell noch etwas salzen. Wer mag, gibt frische gehackte Petersilie darüber.

[Werbung]

\* Viel Wissenswertes über **Kurkuma** und seine Eigenschaften findet auf [www.kurkuma-wurzel.info](http://www.kurkuma-wurzel.info)



!! Wenn man die Butter durch Margarine oder Öl ersetzt und den Käse weglässt oder veganen nimmt, ist das Gericht **vegan**. Das Risotto sollte dann jedoch etwas herzhafter abgeschmeckt

werden. !!

Von den Karotten hätten wir glatt noch mehr verputzen können,  
da blieb nichts übrig. Vom Risotto können wir morgen noch mal  
zwei Portionen aufwärmen. =)





Die Fotos sind dieses Mal leider nicht so ganz perfekt, denn mein Kameraakku machte schlapp und so musste ich auf die Schnelle improvisieren, bevor wir uns aufs Essen gestürzt

haben. Verzeiht also die schlechtere Qualität! =)

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith