

Buntes Kinder-Picknick-Menü: Rosa Polenta-Knusperbällchen, Gemüse-Plätzchen, Grillkäse- Bärchen und Gurkensalat



Diese Menü kann Kindern doppelt Spaß machen: Da es ja sozusagen aus Fingerfood besteht, eignet es sich toll für Picknicks im Freien, auf dem Balkon – oder auch mal auf einer Decke im Wohnzimmer. Kinder können aktiv mithelfen bei der Zubereitung (Ausstechen, Bällchen rollen und wälzen) und das finde ich sehr wichtig, denn wer selbst mit anpackt, isst auch lieber, probiert viel mehr aus und lernt neben neuen Geschmäckern vor allem das Miteinander beim Kochen und Essen zu schätzen.



Ein weiteres Plus: Dieses Menü ist flexibel. Man kann allerlei Gemüsesorten zum Ausstechen nehmen (ganz dicke Karotten, Süßkartoffeln, Rübchen, Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi) und allein mit dieser Auswahl einen bunten Knabberteller aus gedünstetem Gemüse zaubern.

Die Polentabällchen lassen sich beliebig nach Geschmack würzen und zum Beispiel mit Käse verfeinern (ich habe darauf verzichtet, da es Käsebärchen gab). Man kann auch etwas Spinat pürieren und sie grün statt rosa machen. Mit ein paar Erbsen, die man einrollt, kann man sie sogar füllen. Der Fantasie sind wenig Grenzen gesetzt und Gemüse wird so zu einem genüsslichen Spaß. =)



Für

2-3 Picknicker braucht man:

1 große Gurke
1 TL Honig oder Agavendicksaft
1 EL milden hellen Essig
1 EL gutes Olivenöl
getrockneten Dill
Salz, Pfeffer

Grillkäse (mit Geschmack nach Wahl)

Gemüse nach Wahl,
zum Beispiel ganz dicke Karotten, Süßkartoffeln, Rübchen,
Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi
Nicht zu filigrane Keksausstecher mit passenden Motiven
(z.B. Bärchen, Kleeblatt, Halbmond)

125 g Polentagrieß
1 EL Gemüsebrühpulver
 $\frac{1}{2}$ L Wasser
Salz, (Pfeffer), frische Kräuter nach Belieben
[frischer, fein geriebener Parmesan]
Püree einer kleinen gegarten Rote Beete
[alternativ Rote Beete-Saft;
am besten zum Teil beim Kochen verwenden
und dann die fertige Polenta „nachfärben“]

2-4 EL Grieß

Semmelbrösel zum Wälzen

Alles ist vegetarisch bzw. sogar vegan, wenn man den Grillkäse und den Honig im Salat weglässt/ersetzt.

Für den **Salat** die Gurke schälen und mit dem Sparschäler lange „Bandnudeln“ schneiden. Am besten arbeitet man sich dabei rund um das Kerngehäuse, indem man die Gurke immer mal wieder dreht.

Die Zutaten fürs Dressing in einen Shaker oder eine Schüssel geben und vermischen. Dann über den Salat geben, gut durchrühren und etwas ziehen lassen.

Für die **Gemüseplätzchen** das gewählte Gemüse schälen und in gleichmäßige, dicke Scheiben schneiden und daraus möglichst ergiebig mit den Keksausstechern Formen ausschneiden. Diese Gemüsekekse in einen Dämpfeinsatz legen und gar dämpfen.

[Die Gemüsereste kann man entweder mitdämpfen und anderweitig verwenden oder sie klein hacken und einen Rohkostsalat oder eine Gemüseeinlage für eine Tomatensoße daraus machen.]

Wenn das Gemüse dämpft (auf die eventuell verschiedenen Garzeiten der Gemüsesorten achten), das Wasser mit dem Brühpulver erhitzen und die **Polenta** einrühren. Unter Rühren 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und weitere 10 Minuten quellen lassen.

Wurde Rote Beete mitgegart, werden nun die weichen Reststückchen püriert und unter die fertige Polenta gemischt. (Ansonsten nimmt man ein paar EL Rote Beete Saft.)

Ist die Masse nun etwas zu weich, ein paar EL Gries untermischen. Noch einmal abschmecken (bzw. geriebenen Käse untermischen). Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Mit feuchten Händen jeweils 1 gehäuften TL zu einem Bällchen rollen. Dieses in Semmelbröseln wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. (Die Masse ergibt ca. 30-35 Bällchen.)

15-20 Minuten backen, bis die Bällchen knusprig geworden sind.

Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann werden sie fester als im heißen Zustand.

Aus dem **Grillkäse** ebenfalls süße Formen ausschneiden und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. (*Die Reststücke kann man in regelmäßige Stückchen schneiden und ebenfalls braun braten.*)



Alles zusammen als Picknick-Menü servieren.

TIPP: Wer einen Dipp mag, kann (Sahne)Joghurt mit Zitronensaft und Gewürzen verfeinern und die Bällchen hinein dippen.



Ich hoffe, dieses Rezept wird allen viel Spaß machen und vor allem Groß und Klein gut schmecken!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure

Judith



Regenwetter-Seelentrost: Schoki-Marzipan-Cupcakes mit Amaretto-Creme



Naschkater

Das

war ja ein fieser Absturz. Kaum war ich aus München zurück, wo ich neben den Food Blog Days strahlend schönen Sonnenschein genossen hatte, da regnete es in Strömen und hörte zwei Tage lang nicht mehr auf. So was drückt mir auf die Stimmung. Ich bin ein Sommermensch, ich brauche Sonne, Licht und Wärme. Und so rasante Wetterumschwünge mag ich schon gar nicht, das tut doch keinem gut, oder?

Und dann gibt es zu allem Überfluss noch so Tage, an denen läuft einfach nichts glatt, sondern es geht schief, was schief gehen kann. So fing meine Arbeitswoche an. Nichts klappte, Geräte gaben den Geist auf, die Arbeit geht nicht voran. Da kommt man dann frustriert nach Hause, weil man gefühlt den unproduktivsten Arbeitstag seines Lebens hatte und braucht ganz dringend was Schönes.

Viele Zutaten zum Backen waren aber natürlich auch nicht da – ich war übers Wochenende ja weg und hatte nichts eingekauft. Immerhin hatte Naschkater einen Sojagurt in den Kühlschrank gestellt, damit lässt sich etwas Veganes zaubern. Und so wandelte ich ein Rezept der Veganista ab zu diesen Cupcakes. Der Teig war überraschend fluffig und luftig und ich finde, die improvisierte Amaretto-Creme passt hervorragend zur Schoki und dem Marzipan. Wer das nicht mag, kann auch ein paar gut abgetropfte Kirschen hinein geben oder ein paar Stückchen Birne.



Für

die Amarettocreme:

150 ml Pflanzenmilch (Reisdrink)
 50 ml Amaretto
 20 g Speisestärke
 $\frac{1}{2}$ TL Guarkernmehl
 50 g Sojagurt
 evtl. Puderzucker zum Nachsüßen
 2-3 TL Kakaopulver

Aus Milch, Amaretto und Stärke einen Pudding kochen.

Wenn er angedickt ist, vom Herd nehmen und zügig das Guarkernmehl und das Kakaopulver unterrühren. Abschmecken und eventuell nachsüßen.

Abkühlen lassen und dann den Sojagurt unterrühren.

In einen Spritzbeutel mit flacher Tülle füllen. (Siehe letztes Foto.)

Für 12 Muffins:

250 g Dinkelmehl
 150 g Zucker
 2 gestr. TL Natron
 60 g Kakaopulver
 1 Prise Salz
 100 ml Rapsöl
 100 ml Pflanzenmilch (z.B. Reisdrink)

150 g Sojagurt
2 TL Apfelessig (oder Weißweinessig)
100 g Marzipan (oder eine andere Zutat)

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Die feuchten Zutaten zufügen, das Marzipan in kleine Stückchen hineinzupfen und alles mit dem Handmixer oder einem Rührloßel zu einem zähen Teig verrühren.

Den Ofen vorheizen auf 190°C. Die Mulden des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen und den Teig darauf verteilen. 15-20 Minuten backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.



Die abgekühlten Muffins mit der Creme verzieren. Dazu die flache Tülle mittig ansetzen und flache „Blätter“ nach außen spritzen. Man kann natürlich auch mit anderen Tüllen kleine Tupfen oder Tuffs setzen.

Nun wartet ein langes Wochenende auf uns und ich hoffe, die Sonne bleibt uns erhalten, so dass ihr die Tage in vollen Zügen genießen könnt! Lasst es euch gut gehen, verwöhnt und erholt euch und habt eine genussreiche Zeit!

Eure

Judith



Wie aus Pannen neue Rezepte werden: Rhabarberkompott-Kuchen mit Baiser

Guten Morgen!

Ich hoffe, ihr habt bisher ein schönes Pfingstwochenende gehabt und verbringt entspannte Tage mit lieben Menschen. Heute ist Tag der Familie, habe ich gerade bei GU auf facebook erfahren. Passenderweise bin ich seit Freitag in meiner Pfälzer Heimat auf Familienbesuch.



Geste

rn habe ich eine Heidelberger Freundin in Mannheim getroffen und ein recht neues veganes Restaurant getestet – davon hier bald mehr. Und natürlich habe ich gebacken, denn wenn ich schon da bin, wollen meine Eltern natürlich mit Kuchen versorgt werden.

Und was gibt es in der Rhabarber-Saison? Genau! =)



Naschkatze

Allerdings gestaltete sich das Ganze als kleine Herausforderung. Das Rezept, das meine Ma aus einem ihrer alten Vollwert-Kochbücher kramte, schien mir schon beim Lesen zweifelhaft, was die Geling-Garantie anbelangt: Der Rührteig sollte in die Form gedrückt und ein Rand hochgezogen werden, das Ganze musste dann 10 Minuten vorbacken... Wie ich es mir gedacht

beziehungsweise befürchtet hatte, rutschte der Rand komplett nach unten und es entstand ein schlichter, ebener Boden... Da stand ich nun mit meinen gezuckerten Rhabarberstückchen und starrte den halbgaren Teig an. Wenn ich da den Rhabarber drauf gab und es backte, fiel am Ende ohne Rand ja alles auseinander... Nach 5 Minuten Ratlosigkeit steckte ich die Form zurück in den Ofen, backte den Boden alleine fertig und kochte aus dem Rhabarber Kompott, das ich mit Agar-Agar andickte.



Am Ende entstand doch noch ein Kuchen, wie ihr seht – und er schmeckt super lecker! Nicht zu sauer, nicht zu süß und durch solche Pannen entstehen dann eben neue Rezepte, die an sich wieder ganz einfach sind. =)



Naschkatze

Für 1

Springform von 26 cm:

1 kg Rhabarber
4 EL Zucker
100 ml Milch oder Saft
1 leicht gehäufter TL Agar-Agar

125 g Butter, zimmerwarm
100 g Zucker
1 Tüte Vanillezucker
2 Eigelb
abgeriebene Schale einer halben Zitrone
200 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)
1 gehäufter TL Backpulver

2 Eiweiß
1 Prise Salz
1 geh. EL Zucker

Den Rhabarber putzen, eventuell schälen (generell ist es nicht unbedingt nötig) und in kleine Stücke schneiden. Ich habe ihn mit 3-4 Esslöffeln Zucker mariniert und über Nacht ziehen lassen, das muss man aber nicht unbedingt.

Den Rhabarber mit Zucker in einen Topf geben und zu Kompott köcheln lassen. Parallel Milch oder Saft erhitzen und Agar-Agar einrühren. Ein paar Minuten unter Rühren köcheln lassen,

dann zum fertigen Kompott geben und gut untermischen. Das Kompott noch einmal abschmecken – er sollte aber noch eine leichte Säure haben, denn das Baiser ist ja auch noch süß.

Die Springform fetten und bemehlen. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die weiche Butter mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Die Eigelbe einzeln untermischen. Das Mehl mit Backpulver und Zitronenabrieb mischen, in drei Portionen zugeben und untermischen.

Den Teig in die gefettete Springform geben und 15 Minuten backen.

Währenddessen das Eiweiß mit etwas Salz und 1 geh. EL Zucker steif schlagen.

Das Kompott auf den goldbraunen Boden geben, glatt streichen und das Baiser (mit Spritzbeutel) darauf verteilen. Noch einmal ca. 10 Minuten backen, bis das Baiser goldbraun ist.



Früher machte meine Ma oft Rhabarberkompott mit Vanillepudding als Dessert, das fand ich immer sehr lecker. Auch heute mache ich gerne Kompott und ich finde, wenn man eine große Menge macht, kann man mit diesem Rezept daraus super 2 Leckereien zaubern: Ein Dessert und einen Kuchen. =)

Ich schaue jetzt mal nach, ob unsere Schildkröte Maxl seine Frühstückserdbeere, die ich ihm gestern in den Garten gelegt

habe, schon entdeckt und verputzt hat und wünsche euch noch ein genussvolles langes Wochenende!
Eure Judith ♥



Selbstgemachte Tagliolini mit Zucchini und Ziegenfrischkäse & Eine Buchrezension: Das vegetarische Kochbuch v. Barbara Bonisolli

Schon eine Weile liegt dieses wunderbare Buch hier auf meinem Esstisch und wartet darauf, euch vorgestellt zu werden.



Das Buch ist dieses Jahr erschienen und aus meiner Kochbuchsammlung nicht mehr wegzudenken. Ich habe einige Seiten für euch fotografiert, denn ich denke, die wunderschönen und appetitanregenden Bilder sagen alles aus. Trotzdem möchte ich auch in ein paar Worten sagen, warum ich das Buch so toll finde.



Und natürlich habe ich auch schon etwas nachgekocht. Diese Pasta mit Ziegenfrischkäse, Zucchini, Sesam und Minze schmeckt so göttlich, dass wir sie bereits zwei Mal gemacht und sogar Gäste damit bewirtet haben. Dazu gab es allerdings keine Fettuccine, sondern selbst gemachte Tagliolini nach dem Rezept meiner italienischen Lieblingsautorin dalla Zorza. Das Rezept

gibt es im Anschluss.



Schon

beim ersten Durchblättern begeisterten mich die oft schlichten, aber dafür umso schöneren, stimmungsvollen Fotos. Die Autorin gehört zu den bekanntesten Foodfotografen Deutschlands – und das zu Recht. Sie lebt auf dem Land, besitzt einen großen Garten und baut fast alles selbst an, was auf ihren Tisch kommt. So entstehen übers Jahr immer wieder neue, vegetarische Rezepte. Unter dem Titel „100 Rezepte aus meinem Garten“ erschien bereits ein Werk von Bonisoli bei Callwey.



Passe

nd zum eigenen Anbau und somit dem Leben und Essen nach Saison und Jahreszeit, gliedert sich das Buch in Frühjahr, Sommer,

Herbst und Winter. Dazu kommt eine Kategorie „Einmachen“, die sich auf alle vier Kapitel verteilt, denn es kann ja in jeder Jahreszeit etwas eingemacht werden. Im übersichtlichen Inhaltsverzeichnis (siehe 1. Foto) sind diese Einmach- Rezepte innerhalb der Kapitel grün markiert.



Genau

so übersichtlich wie das Verzeichnis finde ich die Anleitungen. Oft sind die Rezepte begleitet von persönlichen Tipps der Autorin und jedes Gericht wird von mindestens einem Foto begleitet, was mir persönlich sehr wichtig ist, denn wer kocht gerne ein Gericht nach, von dem man keine Ahnung hat, wie es aussehen soll?

Überhaupt machen absolut jedes Rezept und jedes Foto Lust, es nachzukochen und das erlebe ich wirklich selten bei einem Kochbuch!



Wer

die vegetarische Küche liebt, der sollte sich dieses Buch anschaffen! Und wer sich vorgenommen hat, in Zukunft weniger Fleisch und mehr Vegetarisch zu essen, der wird mit diesem Buch den Verzicht bald nicht mehr merken. =)

Fazit: Unbedingte Kaufempfehlung bzw. Schenk-Empfehlung, wenn man jemanden kennt, der gerne vegetarisch isst!

Und hier noch das **Rezept für frische, selbstgemachte Pasta mit Barbara Bonisollis herrlicher Zucchini-Ziegenkäse-Soße**.

Pasta (für 4 Personen)*:

300 g Hartweizengrieß
3 frische Eier
1 gestr. TL Salz
Mehl zum Bearbeiten

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und in ein paar Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

Wenn man ihn gleich weiterverarbeitet, sollte er 15 Minuten in einem Küchentuch ruhen. Ansonsten kann man ihn in Folie gewickelt auch einen Tag oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig in 4-6 Stücke teilen und diese mit Mehl bestäubt durch die Nudelmaschine geben. Die Teigplatten auf ein sauberes, leicht bemehltes Küchentuch legen und jedes Mal

wieder mehlieren, sonst kleben sie beim Ausrollen fest. Wenn der Teig dünn genug ist, den Aufsatz für Tagliolini montieren und die gut bemehlten Platten hindurch geben. Die Tagliolini sofort auf einem sauberem Küchentuch ausbreiten, damit sie nicht zusammen kleben.

Die Nudeln entweder so ausgebreitet trocknen lassen (wir haben sie am Vortag gemacht und über Nacht trocknen lassen, bis abends die Gäste kamen) oder sie direkt in reichlich Wasser ein paar Minuten kochen.

** Wenn das Gericht ein Hauptgang sein soll und starke Esser dabei sind, empfehle ich die doppelte Menge zu machen oder zumindest 100 g mehr Grieß + 1 Ei mehr!*

Wenn man aber schon dabei ist, lohnt es sich meiner Meinung nach, gleich doppelt so viel zu machen und die Nudeln entweder zu trocknen oder zwei Tage später noch einmal mit anderer Soße zu essen. =)

Soße (für 4 als Hauptspeise oder 6 als Vorspeise):

1 große Zucchini (ca. 1 kg)
1 Knolle frischer Knoblauch
3 EL geschälter Sesam
 $\frac{1}{2}$ Bund Minze
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
150 g Ziegenfrischkäse
 $\frac{1}{2}$ Limette oder Zitrone

Backofengrill auf höchste Stufe stellen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.

Zucchini waschen, halbieren und die Kerne entfernen (sie lassen sonst beim Backen sehr viel Wasser). Mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen. Die Knoblauchknolle quer halbieren und mit der Schnittfläche nach unten aufs Blech setzen. Ca. 20 Minuten backen.

Sesam ohne Fett in einer großen Pfanne rösten.

Nudelwasser in einem großen Topf aufsetzen.

Wenn die Zucchini aus dem Ofen kommen, das Fruchtfleisch aus

der Schale lösen und den Knoblauch aus der Schale drücken. Beides grob hacken. Die Minze hacken.
Die Nudeln ins Wasser geben.
Die Butter in der Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die tropfnassen Nudeln in die Pfanne zum Gemüse geben, den Ziegenfrischkäse unterheben. Auf Teller verteilen und mit Sesam und Minze bestreuen und mit ein paar Spritzern Limettensaft servieren.



Ich

habe noch schwarzen Sesam dazu genommen, das sieht noch schöner aus.

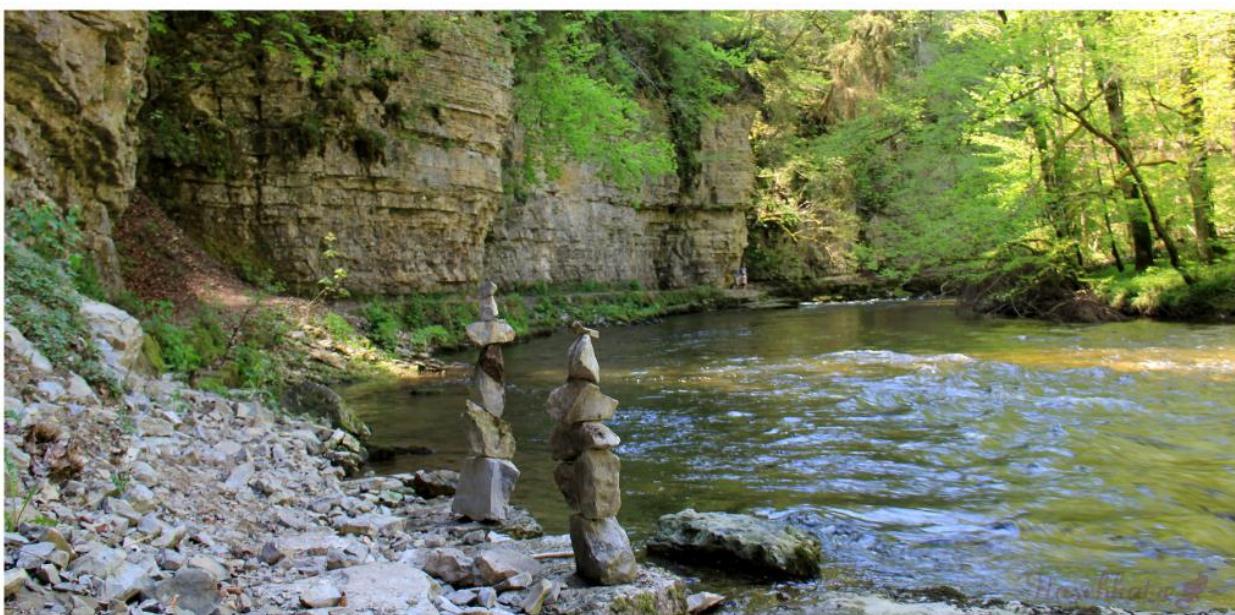
Ich hoffe, diese Kostprobe hat euch Lust auf dieses wundervolle Buch gemacht und wünsche euch eine genussvolle Restwoche bis zum nächsten langen Wochenende! =)
Eure Judith

♥ Herzlichen Dank an den Callwey Verlag für die freundliche Bereitstellung des Rezensionsexemplars! ♥

Vegane Zitronencupcakes mit Basilikumcreme



So schnell geht ein langes Wochenende zu Ende! Eigentlich hatte ich gar nicht viel geplant, doch dann wurden es doch erfüllte Tage mit spontanem Shopping mit einer Freundin, dem Besuch unserer Stammbar in der Stadt, einem Wanderausflug in die Wutachschlucht im südlichen Schwarzwald.



Alles war begleitet vom traumhaftesten Wochenendwetter, das man sich

vorstellen kann und ich hoffe sehr, ihr alle konntet einen ebensolchen ungetrübten blauen Himmel genießen!



Die Wanderung heute war ein Traum! Im Wald waren manche Bäume so dick mit Moos bewachsen, dass dieses herunterhing. Die Sonne glitzerte auf dem Bach und die Pfade entlang der Wutach führten oft an steilen Felswänden entlang. Manchmal überquerten wir ihn auf kleinen Holzbrücken, an anderen Stellen säumten Blumen unseren Weg. Es war wie in einer Märchenlandschaft!



Nach dieser gut vierstündigen, wunderschönen Wanderung hatten wir Hunger und verputzten direkt nach der Heimkehr unsere letzten

Kartoffeln, vegane Würstchen und einen großen Salatkopf. Leider waren die Kartoffeln nicht mehr sehr zahlreich vorhanden und somit war noch Platz für Nachtisch. Wir hatten Lust auf Zitronenkuchen und schon ein Weilchen hatte ich die Idee für solche Cupcakes, denn ich musste an meine Zeit in Heidelberg denken. Dort habe ich in einer Eisdiele gearbeitet, in der es im Sommer manchmal Zitronen-Basilikum-Eis gab und ich fand diese Kombi genial!



Ich

finde, diese Cupcakes sind superlecker geworden und hoffe, euch wird diese spannende Kombi genauso gut schmecken.

Zitronenmuffins:

300 g Mehl
1 Packung Backpulver
2 TL gemahlener Ingwer
200 ml Pflanzenmilch (am besten Reis)
abgeriebene Schale von 2-3 Bio-Zitronen
50 ml Zitronensaft
130 g Zucker
125 ml Rapsöl

Alle Zutaten in eine große Schüssel wiegen und mit dem Schneebesen oder Handmixer zu einem Teig vermischen. Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Den Teig entweder auf 12 große Muffinformen oder 24 kleine verteilen.

Ich nehme Papierförmchen, dann muss man die Form im Idealfall (wenn man beim Teigverteilen nicht kleckert) nicht spülen, die Muffins gehen gut aus der Form und es sieht hübsch aus.

Die kleinen Muffins sind natürlich schneller durch als große, deswegen gebe ich mal 20 Minuten Backzeit an und rate, die Muffins je nach Größe ab dann im Auge zu behalten. Sie sollten am Schluss goldbraun sein. Zur Sicherheit einfach die Stäbchenprobe machen.



Basil

ikumcreme:

200 ml Sojasahne, aufschlagbar

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

1 Handvoll Basilikumblätter

2-3 EL Puderzucker

Saft einer halben Zitrone

Alle Zutaten in einen Mixbecher füllen und mit dem Pürierstab zu einer festen Creme mixen. Das geht erstaunlich schnell, Guarkernmehl dickt super an, ohne dass man die Masse erst erhitzen muss.

Noch einmal abschmecken, ob genug Zucker, Basilikum oder Säure drin ist.

Die Creme in einen Spritzbeutel füllen (Zacken – oder

Sterntölle) und die Cakes verzieren.
Oben drauf kann man bunte Streusel oder Konfetti geben, oder,
wenn Saison ist: frische Erdbeerspalten! [nurkochen]



Habt
einen guten Start in die neue Woche – mit hoffentlich genauso
viel Sonne!

Eure

Judith

