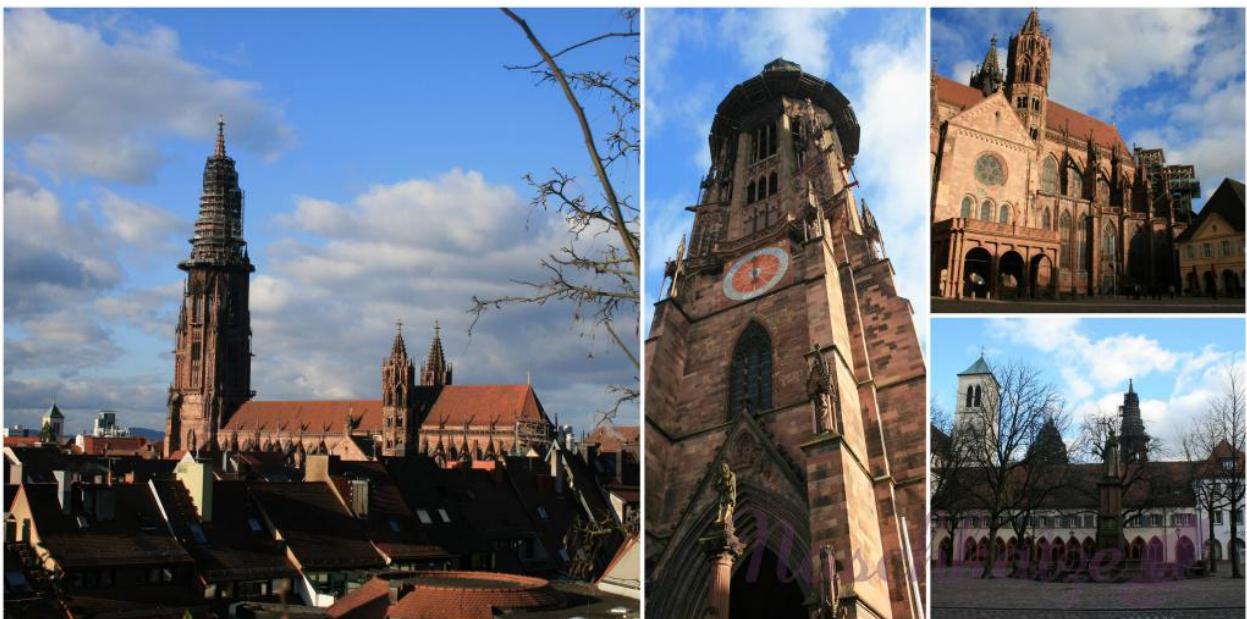


Feines Resteessen: Pizzateilchen & ein (veganer) Streifzug durch Freiburg



Letzt
es Wochenende hatte ich Besuch von einer lieben Freundin aus
Heidelberg und habe mit ihr die Stadt durchstöbert. Sie ist
Veganerin, also haben wir unsere Naschkatzennasen nach veganen
Oasen ausgestreckt.



Ein

paar Impressionen von Freiburg, Frühjahr 2015

Auf dem Freiburger Münstermarkt verkauft der [Lakritz-Pirat](#) schwarzes Naschwerk in allen Formen und Varianten. Leider nicht vegan, denn es war Bienenwachs dran. Das war also eher was für mich beziehungsweise für meinen Naschkater, für den ich nach einer Kostprobe eine Tüte Lakritzfudge kaufte. Das kannte ich bisher nicht und ich war hellauf begeistert! Ob es bis zu Katers Rückkehr aus Bella Italia überlebt, weiß ich nicht...

Im [Café Huber](#) gab es reichlich Auswahl an veganen Kuchen und Quiches, gefüllten Taschen, Bratlingen und feinen Frühstücken, so dass uns die Entscheidung schwer fiel. Wir aßen samstags Kuchen zu Mittag und sonntags kamen wir zum Frühstück wieder und verputzten herzhafte Frittata (Naschkatze) und vegane Quiche (Irene) mit genialem Artischockensalat dazu.



Da wir am Abend ihrer Ankunft Pizza gemacht hatten und ich noch Reste übrig hatte, gab es gestern ein improvisiertes Resteessen, denn ich muss meinen Kühlschrank leeren. In Kürze gibt es für uns eine neue Küche und die alte kommt diese Woche zu ihren neuen Besitzern.

Ich nahm also, was da war: Pizzabrötchen, die ich aus dem restlichen Teig gebacken hatte, Toastbrot, restliche Tomatensoße, Artischocken aus der Dose, Zucchinieste.

Ich denke nicht, dass es dafür ein Rezept braucht. Dieses Reste- Gericht kann und kennt sicher jeder. Aber manchmal muss man sich an solch einfache Dinge mal wieder erinnern. Für alle, die so was lange nicht mehr gemacht haben, hier also meine Reste-Idee der Woche. =)

Nehmt, was ihr da habt, um **Brot- oder Toastscheiben oder halbe Brötchen** zu belegen.

Eine **Pizzassoße** ist schnell gemacht aus einer **Dose Tomatenstücken**, die man mit **Knoblauch, Salz, Pfeffer** und **Kräutern** schnell püriert. Das Gleiche geht zurzeit natürlich toll mit einer handvoll **frischer Tomaten** und vielleicht etwas **Tomatenmark**. Wenn gar nichts im Haus ist, geht auch nur Tomatenmark. Dann braucht man einiges, das man mit Wasser zu einer Paste verrührt und natürlich würzt.

Als **Belag** geht alles an Gemüse, Peperoni, Oliven, jeglicher Käse, der vorhanden ist. Möglichst klein geschnitten, damit es drauf passt und halbwegs gar wird.

Käse raspeln oder in Stückchen darauf legen. 15-25 Minuten in den Ofen, bei 180-200°C.[nurkochen]



Man

kann sich natürlich auch aus Resten den Klassiker machen: Hawaii! Das muss ja nicht immer auf Toast sein, sondern Schinken, Käse und Ananas passen ja auch super auf Baguette, Brötchen oder eine Scheibe Brot.

Seid kreativ und egal was dabei entsteht: habt eine genussreiche Mahlzeit!

Eure Judith

Ein schöner Tag beginnt mit feinem Gebäck: Knusprige Frühstückshörnchen (vegan)



Gestern hatten Naschkater und ich den letzten gemeinsamen Morgen für 2 Wochen, denn er fährt 14 Tage ins Land der Pasta, Pizza und Gelati – ohne mich.

Da muss man den letzten Morgen umso mehr genießen und einen schönen Brunch machen. Während mein Käterchen noch schlummerte, rührte ich einen Teig an und flitzte dann schnell in den Markt nebenan, um Brötchen, Käse und Obst zu kaufen. Kurz darauf schwebte herrlicher Kaffee- und Gebäckduft durch die Wohnung und ich holte goldbraune, knusprige Hörnchen aus dem Ofen. Ganz fix sind die gemacht und obendrein vegan, also

für alle Naschkatzen geeignet! =)

Die perfekte Zutat für ein ausgedehntes Wochenendfrühstück mit den Liebsten, vielleicht noch mit frischem [Vollkornbrot](#) oder [Quarkbrötchen](#)?

Lasst es euch gut gehen und genießt die Zeit zusammen, ich werde mich jetzt mal auf zwei Wochen Naschkater- Entzug einstellen, mich gleichzeitig aber auch auf den Besuch bei meiner lieben Brieffreundin in Köln vorfreuen. Dort hoffe ich, süße Cafés und tolle kulinarische Lädchen zu entdecken und wenn meine Streifzüge erfolgreich sind, werde ich euch natürlich davon berichten!



Jetzt heißt es aber erst mal, naschend in den Tag zu starten! Los geht's!

- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 EL Zucker
- 150 g Sojajoghurt
- 6 EL Pflanzenmilch
- 6 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz

Mehl, Backpulver, Quark, Milch, Öl und etwas Salz mit der Küchenmaschine oder den Knethaken des Handmixers zu einem

glatten geschmeidigen Teig verkneten. Dabei die Maschine ca. 5 Minuten auf mittlerer bis höchster Stufe laufen lassen.
Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 40 x 45 cm) ausrollen. Teig zuerst in 6 gleichgroße Rechtecke schneiden, diese diagonal halbieren.
Dreiecke von der kurzen Seite zu Hörnchen aufrollen und etwas biegen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Backofen (200 °C/ Umluft: 175 °C) etwa 20 Minuten backen.
Hörnchen etwas abkühlen lassen und losknuspern... =)[nurkochen]



Ich
wünsche euch ein genussreiches Wochenende, viel Sonne und noch
mehr Erholung (zu Hause oder im Urlaub)!
Eure Judith

Mein **vegetarischer**

Sommerliebling: Bohnen-Curry-Gemüse nach Biolek und Witzigmann



Wenn man auf Familienbesuch in der Heimat ist, muss man ja seine Leibspeisen bekommen.

Da ich gerne esse, habe ich davon viele. Eine davon, die ganz weit oben auf der Liste steht, ist dieses Currygemüse mit grünen Bohnen, die ich über alles liebe.

Mein Naschkater kam zum ersten Mal in den Genuss dieses leckeren Essens und meine Ma verriet ihm natürlich als Erstes, dass es aus ihrem Lieblingskochbuch von „Bioland und Witzigmann“ stamme. Ich glaube, sie geht zu oft im Bioland-Hofladen einkaufen... Gemeint hat sie natürlich das Kochbuch von Biolek und Witzigmann „Alternativen zu Fisch und Fleisch“, in dem wirklich ganz köstliche Rezepte drin sind! Wir lieben sehr den Sauerkrautauflauf, den grünen [Couscous- Salat](#) mit Gurke, Chili und Orangensaft und natürlich diese grünen Bohnen.

Es war letzte Woche jedoch nicht nur für uns eine Zeit der Festmähler.

Mein Naschkater lernte bei diesem Heimatbesuch auch die kleine Landschildkröte Maxl richtig kennen. Beim letzten Besuch war er nur kurz aufgetaucht – es war nicht ihre Temperatur gewesen. Jetzt im Sommer ist er sehr aktiv und rennt den ganzen Tag durch den Garten. Ja, er rennt! Schildkröten können wirklich ganz schön schnell sein, wenn sie mal aufgewärmt sind! Da muss man echt aufpassen, wenn man im Garten ist. Eben war er nirgends, plötzlich sitzt er neben oder hinter einem und man könnte glatt auf ihn drauf treten.

Zurzeit ist ja auch Pflaumensaison und der kleine Baum meiner Eltern trägt einige Früchte (von denen wahrscheinlich jede ein Bohrloch hat...).

Fast jeden Tag fällt eine runter und Maxl ist im Paradies! Er hat sich bei der ersten Pflaume schon gemerkt, dass dieser Baum was Gutes bringt und seine ersten Schritte führen ihn momentan jeden Morgen zu diesem Fleckchen, wo er akribisch alles nach seinem Pflaumen- Frühstück absucht. Wenn er fündig wird, gibt es kein Halten mehr und die Pflaume ist in purer Gier innerhalb weniger Minuten verschlungen. Dann liegt da nur noch der Kern als säuberlich abgenagter Zeuge des Gelages.

Wir gönnen es ihm, denn der Anblick, wie er sein Obst verschlingt, ist einfach zu schön. Und für einen Kuchen hätten die Pflaumen am Baum wohl eh nicht gereicht...



Hier also *unser* Essen =)

Für 4 Personen:

300 g Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
400 g Tomaten
400 g breite Bohnen
3 EL Olivenöl
1 EL Butter
2-3 TL Currypulver
1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
100 ml Wasser
1 Becher Sahne (200 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Sauerrahm
2 EL frischer Dill, gehackt (1/2 Bund)

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. (Wer mag, schält sie noch.)

Die Bohnen putzen und in gleichmäßige, etwas grobe Stücke schneiden.

3EL Öl und 1 EL Butter erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig andünsten. Bohnen zugeben, mit Currypulver bestäuben und alles verrühren. Agavendicksaft oder Ahornsirup zugeben und mit dem Wasser ablöschen. Kurz einkochen lassen, dann die Tomaten zugeben und alles zugedeckt etwa 20 Minuten weich kochen, dabei ab und zu umrühren.

Am Schluss die Sahne angießen, noch mal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Sauerrahm und dem Dill verfeinern.

Dazu passen am besten Pell- oder Salzkartoffeln, aber auch Hirse oder Reis.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr verbringt diesen Sommer auch alle ein paar schöne Tage im (Heimat)Urlaub und habt eine sehr genussvolle Zeit mit lieben Menschen und Tieren! ;)
Eure Judith

Blumenkohlcurry mit Kokosmilch und (Rum)Rosinen (vegan)



Diese s Gericht zählt definitiv zu den „Einfach-aber-gut“- Rezepten. Es geht super schnell, braucht nicht viele Zutaten und schmeckt ganz köstlich. Wir hatten es letzte Woche schon, aber da meine Beilage so daneben ging, wie das Curry gelang, musste ich das Ganze erst verschmerzen.

Mir passierte nämlich was ganz Dummes. Es war schlicht und ergreifend nicht meine Woche. Von meinem [GABU mit den veganen Windbeuteln](#) habe ich euch ja schon berichtet und das blieb eben leider nicht die einzige Küchenkatastrophe.

Ich hatte im Fernsehen Jamie Oliver gesehen. Er bereitete im Rahmen eines 15- oder 30- Minuten- Menüs Kokosbrötchen im Dämpfkorb zu. (Das Rezept konnte ich bei sixx irgendwie nicht finden, dafür aber [hier.](#)) Eine einfache wie geniale Idee, fanden wir. Wenige Zutaten, schnelle Zubereitung, sicher toller und außergewöhnlicher Geschmack. Und perfekt zu einem einfachen Gemüsecurry.

Der Teig war rasend schnell gerührt und die Brötchen geformt und im Dämpfkorb. Es war meine Premiere mit dem Ding, denn er gehört meinem Naschkater und ist erst seit kurzem auch Teil meines Haushaltes.

Nach der angegebenen Zeit hob ich den Deckel an und schaute irritiert auf leicht glasig wirkende Brötchen, die überhaupt nicht so fluffig- locker aussahen wie bei Jamie. Ich brauchte eine Kostprobe und viele Minuten Rekapitulation, bis mir

siedendheiß einfiel: Backpulver vergessen!! Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie ich mich geärgert habe! Das mir! Einer Backfee und Naschkatze, die jede Woche mehrmals den Schneebesen schwingt!

Naschkater tröstete mich (zum zweiten Mal in dieser Woche) und futterte brav fast alle Brötchen auf, mit der Versicherung, sie schmeckten trotzdem sehr lecker, sonst würde er sie nicht essen.

Nun ja, nächstes Mal mache ich wieder Reis. Aber das Curry ist gut geworden, also teile ich es nun doch noch mit euch. =)

Für 2 Portionen:

- 1 kleinerer Blumenkohl
- 3-4 TL Curry (gerne auch verschiedene Gewürzmischungen)
- $\frac{1}{2}$ Dose Kokosmilch
- $\frac{1}{2}$ L Brühe
- 1 kleine frische rote Chili, nicht zu scharf
- 1 Spritzer Zitronensaft oder Essig
- Salz
- 2 EL Rumrosinen (oder normale)

Den Kohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Kokosmilch öffnen, davor aber nicht schütteln! Das Kokosfett, das sich abgesetzt hat, in den Topf geben und erhitzen. Die Gewürze darin kurz dünsten und dann den Kohl dazu geben. Mit der Kokosmilch und der Brühe aufgießen und die Rosinen dazu geben.

Zugedeckt köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist, aber nicht zu weich. Die Chili in feine Streifen oder Ringe schneiden und zum Curry geben. Mit Salz und Säure abschmecken.[nurkochen]

Dazu passt (Basmati)Reis, den man auch mit der halben Dose Kokosmilch plus Wasser kochen kann, das gibt ihm ein feines Aroma.

Ihr seht also, auch Küchen- „Profis“ kann mal etwas schief

gehen. Aber man kann ja aus allem lernen und so etwas passiert einem dann so schnell schon mal nicht mehr. =)

Ich wünsche euch viel Erfolg bei euren Koch- und Backprojekten und genussvolle Momente mit den Ergebnissen!

Eure Judith

Zartschmelzender Genuss auf der Zunge: Aprikosen- Käsekuchen



Diese Woche bin ich in der Pfälzer Heimat zu Besuch, denn meine liebste Ma feiert groß Geburtstag. Eigentlich wollte sie für ihre spontanen Gäste einen Käsekuchen backen (lassen), aber Anfang der Woche war es so heiß, dass sie sich weigerte, den Backofen anzumachen. Es lagen dann also vier Packungen Quark bzw. Schichtkäse im Kühlschrank und bewegten sich auf ihr Mindesthaltbarkeitsdatum zu.

Mitte der Woche kühlte es dann zumindest abends schön ab und

wir saßen genießerisch mit einem Glas Wein im Hof und ließen uns ein angenehmes Lüftchen um die Nase wehen. Da kamen wir auf den Quark zu sprechen und als gewiefte Naschkatze mit Backentzug konnte ich meine Ma überzeugen, dass man an einem solchen Tag doch abends backen und dann direkt durchlüften könnte, so wie man es dann vor dem Zubettgehen eh tut.

Also schwangen wir uns noch schnell aufs Rad, besorgten im Dorf ein paar Aprikosen und los ging es in der Backstube.

Der Kuchen ist eine Wucht. Ich würde behaupten, es ist der cremigste und beste Käsekuchen, den ich je gebacken habe. In Freiburg gibt es auf dem Münstermarkt (und mittlerweile auf vielen anderen Märkten) „Stefans Käsekuchen“, der wirklich ganz großartig ist. Aber mein Naschkater behauptete sehr überzeugend, dass mein Kuchen sich durchaus mit Stefans messen könne und meine Eltern waren der gleichen Ansicht.

Ich möchte mich jetzt hier nicht mit einem kleinen professionellen Käsekuchenimperium vergleichen. Aber ich denke, dieser Kuchen würde auf dem Markt sicher auch Abnehmer finden und Käsekuchenliebhaber sollten dieses Rezept unbedingt ausprobieren!

Der Boden ist aus Dinkelvollkornmehl und somit schön knusprig und nussig im Geschmack und die saisonalen Aprikosen passen mit ihrer leicht säuerlichen Frucht hervorragend zur leicht süßen Creme.



Für

eine Form von Ø 26 cm:

Boden:

300 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen
 200 Butter
 100 g Zucker
 1 Ei

Käsemasse:

500 g Schichtkäse
 500 g Quark
 $\frac{1}{2}$ Becher Sahne
 2 EL Crème fraîche oder Mascarpone
 5 Eier
 150 g Zucker
 1 Packung Vanillezucker
 abgeriebene Schale einer halben Zitrone
 Saft einer kleinen Zitrone
 4 EL Mehl

12 Aprikosen

Die Zutaten für den Boden in eine Schüssel geben und schnell zu einem Teig verkneten.

Die Springform fetten und mit Mehl austreuen.

Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und einen Rand

hochziehen. Die Form in den Kühlschrank stellen. (Falls dafür kein Platz ist, kann man auch den Teig kühlen (in Folie oder einer abgedeckten Schale) und ihn dann in die Form drücken.)

Den Ofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.

Für die Füllung alle Zutaten in eine große Schüssel füllen und mit dem Handrührgerät mehrere Minuten gut durchschlagen.

Die Aprikosen waschen, trocknen und halbieren.

Die Hälfte der Käsemasse auf den Boden geben. Zwei Drittel der Aprikosen darauf verteilen. Dann die restliche Masse einfüllen, glatt streichen und mit den übrigen Aprikosen kreisförmig belegen.

Den Kuchen 50 Minuten backen.[nurkochen]

TIPP: Nach den ersten 10 Minuten mit einem Messer zwischen Quarkmasse und Mürbteigrand rundherum entlang fahren. So kann er gleichmäßig aufgehen und platzt nicht auf.

TIPP: Da er sonst zu dunkel wird, den Kuchen am besten nach einer halben Stunde mit Alufolie abdecken. Kurz vor Ende der Backzeit kann man ihn noch mal Farbe nehmen lassen, so dass er am Ende goldbraun ist.

Nach dem Backen in Ruhe auskühlen lassen. Nach einer Viertelstunde kann man meist vorsichtig den Rand der Form lösen. Dann fertig auskühlen lassen. (Währenddessen sinkt der beim Backen aufgegangene Kuchen wieder auf Springformhöhe ab.)

Den kalten Kuchen auf eine Platte setzen und eventuell mit Puderzucker verzieren.



Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen auf diesen cremigen Wochenendgenuss und falls ihr ihn nachbackt, freue ich mich über eure Meinung! =)

Habt ein genussreiches Wochenende und wenn es bei euch auch so stürmt – lasst euch nicht wegpusten!

Eure Judith

