

# Kalte Küche für heiße Tage: Weißkrautsalat mit Karotten, Cashewkernen, Chili, Ingwer und Sesam



So muss sich die Wüste anfühlen. Vielleicht trockener, aber mit Sicherheit nicht weniger heiß.

Die Reichstagskuppel hatte angeblich 60 Grad erreicht. Bei Festivals kippten die Leute aus den Sandalen. Gleise verformten sich und gaben der Bahn eine perfekte Entschuldigung für alle verspäteten Züge.

Bei einer Hitzezeit wie in der letzten Woche bleibt nur: so wenig wie möglich bewegen, denn jede Regung ist zuviel. Wenn es irgendwie geht, den ganzen Tag im Wasser verbringen oder zumindest die Füße in ein kühles Nass hängen. Und trinken, ohne Ende trinken. So viel Wasser kann man gar nicht in sich hineinkippen wie es mir gefühlt aus allen Poren drang.

Der Gedanke an Essen liegt da etwas ferner als sonst, bei solch einer Hitze habe ich meist wenig Appetit. Wenn sich dann aber doch mal der Hunger meldet, greife ich doppelt so gerne

zu Gemüse und Salat und habe mich sehr über die inspirierenden Salatkreationen in der aktuellen „[Sweet Paul](#)“ gefreut!



Da gibt es einen leckeren Rotkohlsalat, der die Basis war für unseren Weißkrautsalat mit Chili, Ingwer, Cashews und Sesam. Er hält sich gekühlt ein paar Tage und kann in dieser Zeit schön durchziehen. Eine perfekte Mahlzeit an heißen Tagen, die nach einer kurzen Verschnaufpause ja schon wieder da sind. Gut, dass ich endlich dazu komme, euch dieses Rezept zu bloggen! =)

### **Für 4-6 Personen:**

- 1 Weißkohl (oder Rotkohl)
- 3 Karotten
- 100 g Cashewkerne
- 1 großer Stil frische Minze
- 1 große rote Chilischote
- 4 EL Sojasauce
- 2 Limetten (Saft)
- 2 EL Süße (Zucker/ Agavendicksaft/...)
- 1-2 EL Sesamsaat (schwarz, weiß oder gemischt)
- (Avocados)

Den Kohl waschen, halbieren, den Strunk heraus schneiden und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Karotten schälen

und grob raspeln.

Die Cashewkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Nach den Nüssen habe ich ganz kurz den Sesam in die Pfanne gegeben, damit er auch kurz anröstet.

Die Minze waschen und trocken schütteln. Die angezupften Blätter fein hacken. Die Chilischote waschen und in feine Scheiben schneiden oder hacken.

Minze, Chili, Sojasauce, Limettensaft und Zucker zu einem Dressing verrühren.

Mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen und mindestens 20 Minuten durch ziehen lassen.

Zum Schluss die Cashewkerne und den Sesam darüber streuen oder untermischen.[nurkochen]



Wer

mag, schneidet Avocados in Spalten und serviert sie dazu.

(Wir hatten noch ein paar übrig gebliebene Backofenkartoffel-Spalten bzw. [Backofenpommes](#), die kalt ganz wunderbar dazu geschmeckt haben.)





Ich glaube, ich setze jetzt mal den nächsten Eistee an (mir spukt ein Roiboos-Eistee im Kopf herum), der letzte wurde nämlich gestern geleert. Wir hatten Besuch von einer lieben Freundin, die mittlerweile mit ihrem Freund in Basel lebt und vor dem großen Stadtpaziergang musste ja aufgetankt werden. =)

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

---

**Ein Kurztrip nach Arabien und**  
**Pasta Beluganese: Veganes**  
**Linsenragout mit Minzjoghurt**



Gestern waren Naschkater und Naschkatze in einem arabischen Supermarkt in der Stadt. Gesehen hatten wir ihn schon öfter, doch er sah von außen wie ein kleines arabisches Obst- und Gemüsegeschäft aus, wie es sie in jeder Stadt gibt. Von einem Freund erfuhren wir, dass es ein riesiger Markt ist und so nutzen wir den Umstand, dass wir ein benachbartes Küchengeschäft besuchen wollten, um dort hinein zu schnuppern. Und beim Betreten tat sich eine ganze Welt auf! Es war wie eine Reise in fremde Länder – vor der eigenen Haustür. Da lagen traumhaft schöne Früchte neben vielfältigstem Gemüse! Auberginen in vier oder fünf verschiedenen Formen und Farben, Okraschoten, Datteln im Überfluss. Da gab es eingemachtes Gemüse, von dem ich noch nie gehört hatte, wie beispielsweise runde Paprikas mit Weißkrautfüllung. Alle erdenklichen Arten von Fladenbrot, Sesamkringeln und arabischen Süßigkeiten lagen da und ein Stück weiter ließen Berge von den größten Oliven, die ich je gesehen habe, meine Augen groß werden. Weiter hinten entdeckten wir auch asiatische Regale. Gewürzpasten, Gewürzmischungen, Gewürzsaucen. Reis in Kilosäcken, zart duftend nach Jasmin. Riesige Packungen von Linsen aller Art.

Mein Naschkater liebt Linsen. Nein, er ist geradezu vernarrt in rote Linsen. „*Schau mal, ein 2-Kilo-Sack rote Linsen!*“ strahlte er und hielt sie hoch. Ich nickte höflich und

bestaunte Kanister mit kretischem Olivenöl. „Oh, das ist bisher die größte Packung! 5 Kilo rote Linsen!“ begeisterte er sich hinter mir. Ich verdrehte seufzend die Augen. „Wie kannst du nur so versessen sein auf dieses Zeug!?“

Unter all diesen Mengen und Sorten an Hülsenfrüchten waren jedoch auch Belugalinsen und die inspirierten uns dann, heute zum wiederholten Mal dieses Linsenragout zu kochen.

Ich mag ja nicht alle Linsen(gerichte) gerne, aber von diesem hier aus dem GU Vegetarian Basics bin ich restlos begeistert! Ihr könnt es auch in meiner [Lasagne- Kreation](#) finden, für die ich es verwendet habe.

Hier kommt es aber noch mal für sich alleine, denn ich finde das Ragout auf Pasta mit dem Minzdip es ist es wert, geteilt und empfohlen zu werden. =)



Linse

**nragout** (4 Portionen):

1 Bund Frühlingszwiebeln

300 g Tomaten

(alternativ geht auch eine Dose stückige Tomaten)

1 EL Öl

200 g Belugalinsen

$\frac{1}{2}$  L Gemüsebrühe

2 TL Harissa (scharfe rote Gewürzpaste)

2 TL Honig/ Agavendicksaft  
Salz, Pfeffer

500 g kurze Nudeln (z.B. Eliche oder Spirelli)

Die Frühlingszwiebeln waschen, welke Spitzen abschneiden und alles in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Öl im Topf heiß werden lassen, die Zwiebeln kurz andünsten, dann die Linsen unterrühren. Wenn sie rundherum glänzen, die Brühe angießen, die Tomaten hinzufügen und mit Harissa und Süße würzen. Den Deckel auflegen und die Linsen bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt hervorragend ein Minzjoghurt, den man oben drüber gibt. Die säuerliche Frische passt perfekt zur würzigen Soße und rundet das Ganze zu einem unvergleichlich guten vegetarischen Wohlfühlessen ab.

(Veganer können den Joghurt durch Soyade ersetzen. Dann würde ich für die Säure etwas mehr Zitronensaft nehmen.)

### **Minz- Joghurt:**

150 g Joghurt  
2 Knoblauchzehen  
1 Hand voll frische Minze  
etwas frisch gemahlener Pfeffer  
2 Spritzer Zitronensaft

Die Minze waschen und fein hacken. Den Knoblauch pressen. Alle Zutaten miteinander vermischen und etwas durchziehen lassen.

Ein bisschen grüner Salat als Vorspeise oder Beilage passt auch wunderbar zum Ragout.

Und noch ein **Tipp**: Wer keine frische Minze bekommt, kann auch einen Teebeutel oder losen Minztee nehmen. Das funktioniert auch sehr gut. ;) [nurkochen]





Mein

Naschkater hat vorhin beim Mittagessen genüsslich ganze zwei Portionen verdrückt. Er hatte aber auch kein Frühstück. Auch ich bin ziemlich satt – und sehr befriedigt.

Ich hoffe, ihr werdet genauso eine Freude an diesem Gericht haben, es schmeckt wirklich wunderbar!

Habt eine genussvolle Zeit, ihr Lieben,  
eure Judith

---

**Kühlschrankkuchen                      ohne**  
**Backen: Pfirsich- Himbeer-**  
**Tarte mit weißer Schokolade**





Da

habe ich mich gestern noch beschwert, dass es einfach viel zu heiß ist. Und heute friere ich.

Gestern Abend zog sich der Himmel zu und es regnete. Wir ließen die ganze Nacht alle Fenster auf und schliefen im herrlich kühlen Luftzug. Heute Morgen schlugen wir die Augen auf, kuschelten uns in die Decke, genossen, dass wir sie endlich mal wieder brauchten und schauen durchs offene Fenster in die grauen Wolken. Ganz plötzlich warf der Himmel noch einmal kräftig mit Wasser und danach roch es ganz herrlich nach Sommerregen. Wir freuten uns wie Kinder über dieses Wetter.

Eben lese ich, dass es in anderen Teilen Deutschlands heftige Unwetter gab und ich hoffe, ihr habt keine Sturmschäden wegzuräumen heute Morgen und könnt einfach nur die kurze Verschnaufpause genießen, bis es wieder heißer wird!

Man könnte zwar heute wieder backen, aber gestern war es ein Ding der Unmöglichkeit, den Backofen anzuwerfen. Da ich es aber einfach nicht lange ohne Backen aushalte, habe ich gestern den allerersten Kühlschrankkuchen ohne Backen meines Lebens gemacht.

Es war eine spontane Idee und trotz kleiner Zweifel funktionierte sie sogar auf Anhieb einwandfrei! Ich bin ganz stolz und glücklich, euch meine leichte Sommertarte vorzustellen. Sie braucht keinen extra Zucker, sondern wird

mit etwas weißer Schokolade gesüßt und erfrischt mit Obst und Zitrone. Sie müsste genauso gut mit Joghurt oder griechischem Joghurt gelingen, das muss ich demnächst mal ausprobieren.



Für 1

**Form mit 24 cm Ø:**

70 g Zwieback

45 g geschmolzene Butter

500 g Soyade, pur, ganz leicht gesüßt

abgeriebene Schale einer Zitrone

1 gehäufte EL Stärke

1 EL Zitronensaft

50 g geschmolzene weiße Schokolade

1 Tütchen Agartine (pflanzliches Geliermittel)

1 Pfirsich

etwa 20 Himbeeren

(es gehen natürlich auch Nektarinen, Melone, andere Beeren, ...)

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen.

Über den Boden einer Springform Frischhaltefolie oder Backpapier spannen.

Man kann den Kuchen auch direkt auf der Platte herstellen, auf der man ihn anrichten möchte. Das ist fast besser, da er keinen sehr festen Boden hat und sich deswegen nicht so gut umsetzen lässt. In dem Fall den Torten- oder Springformring

auf einen großen Teller oder eine Kuchenplatte setzten. Der Boden muss ganz eben sein.

Den Zwieback in eine Gefriertüte geben und mit dem Nudelholz zu feinen Bröseln mahlen. (Wenn man die Tüte dabei nicht ganz verschließt, kann sie auch nicht platzen.)

Die Butter mit den Bröseln mischen und alles gut in die Form drücken, damit ein fester, gleichmäßiger Boden entsteht. Den Boden im Kühlschrank fest werden lassen.

In dieser Zeit in dem kleinen Topf die weiße Schokolade langsam zergehen lassen. (Der Topf darf nicht zu heiß werden, sonst brennt die Schoki an!)

In einer Schüssel etwa 1/3 der Sojade mit dem Zitronensaft, dem Zitronenabrieb, der Agartine und dem Löffel Stärke mit dem Schneebesen verrühren. Ist die Schokolade geschmolzen, die Soyademischung in den Topf geben, alles gut verrühren und etwa 2 Minuten aufkochen lassen, bis es andickt. Dann die Masse aus dem Topf mit der restlichen Soyade mischen und alles auf den Teig gießen. Glatt streichen und mit Pfirsichspalten und Himbeeren nach Belieben belegen.

Einige Stunden im Kühlschrank durchkühlen und fest werden lassen.

Dann den Ring entfernen. Ich musste dafür nicht mal mit einem Messer am Rand entlang fahren.[nurkochen]



Die nächste Hitzewelle kommt bestimmt und vielleicht habt ihr Lust, euch mit dieser Tarte darauf vorzubereiten. ;) Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith

---

**Kleine Erfrischung gefällig?**  
**Wassermelonen- Smoothie (oder**  
**Drink) mit Minze und Ingwer**





Heute

ist der Tag für ein Aber.

Und ich hätte nie gedacht, dass ich das mal sagen/ schreiben würde.

Ich bin ein Sommerkind, Sternzeichen Löwe, und fühle mich bei Temperaturen über 20°C erst richtig wohl. Es darf auch gerne ein bisschen mehr sein.

Ich liebe Sommer! Morgens aufwachen und beim Blick aus dem Fenster das azurblaue Versprechen eines wolkenlosen Tages zu sehen. In Rock und Ballerinas aus dem Haus laufen, ohne sich Gedanken über eine Jacke machen zu müssen. Laue Abende, zum endlos draußen sitzen, mit Freunden beim Grillen, mit dem Liebsten am Fluss, mit einem Glas Wein auf dem Balkon. Sternklare Nächte, in denen man stundenlang nach oben starren kann, in diese endlose, funkelnde Weite, die einen wieder daran erinnert, wie klein und belanglos unsere Erde im Vergleich ist und alle Probleme sind gleich etwas weniger schlimm.

Ich liebe fast noch mehr die kulinarische Seite des Sommers. Diese Fülle an Beeren, Gemüse und Früchten aus den heimischen Gärten und von den regionalen Feldern! Pfirsiche, Tomaten, Melonen! Allein von Melonen könnte ich mich im Sommer quasi ernähren. Schön frisch aus dem Kühlschrank sind sie die optimale Sommermahlzeit zu jeder Tageszeit.

Im sehr durchwachsenen und kalten Juni habe ich mich doppelt

nach Sonne und Sommer geseht.

Aber... das ist zu viel des Guten. Wirklich.

Da hilft nur noch ein kaltes Naschkatzen- Getränk aus einem Lieblingsobst, um diesen Tag halbwegs frisch zu überstehen! Voilà!



Für

ca. einen dreiviertel Liter:

$\frac{1}{2}$  mittelgroße Wassermelone (möglichst kernfrei)

1-2 Zweige Minze

1 Stück Ingwer (etwa  $\frac{1}{2}$  -daumengroß)

Saft einer halben oder ganzen Limette

(je nachdem, wie säuerlich es sein soll)

Die Melone schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Minzblättern und dem Limettensaft in einen Mixer geben. Den Ingwer schälen und reiben. Das Ingwermus ebenfalls in den Mixer geben und alles fein pürieren.

Mit Eiswürfeln servieren und am besten vorher noch im Kühlschrank durchkühlen lassen.[nurkochen]

Tipp:

Wenn man keine ganz kernfreien Melonen erwischt, kann man das Ganze auch passieren: einfach die pürierte Masse durch ein Sieb laufen lassen und den Rest noch durchstreichen. Es bleibt ganz wenig Fruchtfleisch zurück und eben die Kerne. Ich musste

das leider machen, auch wenn mir ein richtiger Smoothie lieber gewesen wäre.



Ich hoffe, ihr kommt weiterhin gut durch diese Hitze! Welche Erfrischungs- Rezepte habt ihr? Habt eine genussreiche Zeit und bewahrt einen kühlen Kopf! Eure Judith

---

## Mango- Banane- Tartes (ohne Zucker)

Im Sommer brauche ich viel Leichtes. Mächtige Gerichte oder sahnige Kuchen liegen bei einer solchen Hitze schwer im Magen. Ich habe mehr Lust auf Obst, kann den halben Tag eisgekühlte Melone futtern.

Aber nach einigen Tagen Verzicht kommt dann doch die Lust auf ein Stück Kuchen durch. Dieser Punkt war heute erreicht.

Was haben wir da? Quark ist noch im Kühlschrank.

Die Pfirsiche, die ich heute mitgenommen habe, sind noch



steinhart.

Oh, Naschkater hat Mango gekauft. Da lässt sich was draus machen. Vielleicht mit Banane...



So entstehen bei mir neue Kreationen: akuter Süßhunger, kein konkreter Plan – und einfach mal schauen, was da ist und was mir einfällt. Diesmal ist eine schlichte Tarte aus Quarkteig entstanden, ohne Zucker, sondern nur mit etwas Agavendicksaft und mit Banane und Mango exotisch- gelb belegt.

Fix gemacht, nicht zu süß und sie zaubern die Sonne auf die Zunge.

Ein wunderbarer Sommerkuchen. Mit einer Kugel Eis auch ein tolles Dessert! ;)





Für 4

### Stück:

150 g Vollkornmehl (Dinkel)

1 Prise Backpulver

25 g Agavendicksaft

100 g Quark

1 Ei

1 große reife Mango

2 große Bananen

(Kokosraspeln oder Schokostreusel)

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel wiegen und dort mit dem Handrührgerät zu einem Teig kneten. Die Masse vierteln (wer ganz kleine Tartes mag, sechstelt den Teig) und die Portionen erst zu einer Kugel formen und diese dann auf einem Blech mit Backpapier flach drücken. Das geht am besten mit sauberen und leicht feuchten Händen.

Die Tartes sollten gleichmäßig flach und recht dünn sein.

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

2 Bananen in dünne Scheiben schneiden. Die Mango schälen und die Hälften vom Kern abschneiden. Diese dann ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Die Bananenscheiben gleichmäßig auf den Teigböden verteilen, darüber die Mango fächerförmig auslegen.

15 Minuten backen und abkühlen lassen.

Mit Kokosraspeln, Streuseln oder einem Klecks geschlagener Sahne servieren.[nurkochen]



Diese

Tartes kann man auch prima mit Pfirsich oder Nektarine machen. Aprikose ist sicher auch wunderbar, vielleicht mit einem Hauch frischem Rosmarin darüber. Ein paar Mandelblättchen, die beim Backen leicht rösten. Köstlich.

Ich hoffe, ihr habt Lust auf diese sommerlich-leichten Küchlein bekommen und vielleicht probiert ihr ja noch anderes Obst aus. In jeden Fall hoffe ich, es schmeckt euch und ihr habt genussreiche Momente!

Eure Judith