Chayote a la mexicana mit Tomaten-Reis und Bohnen

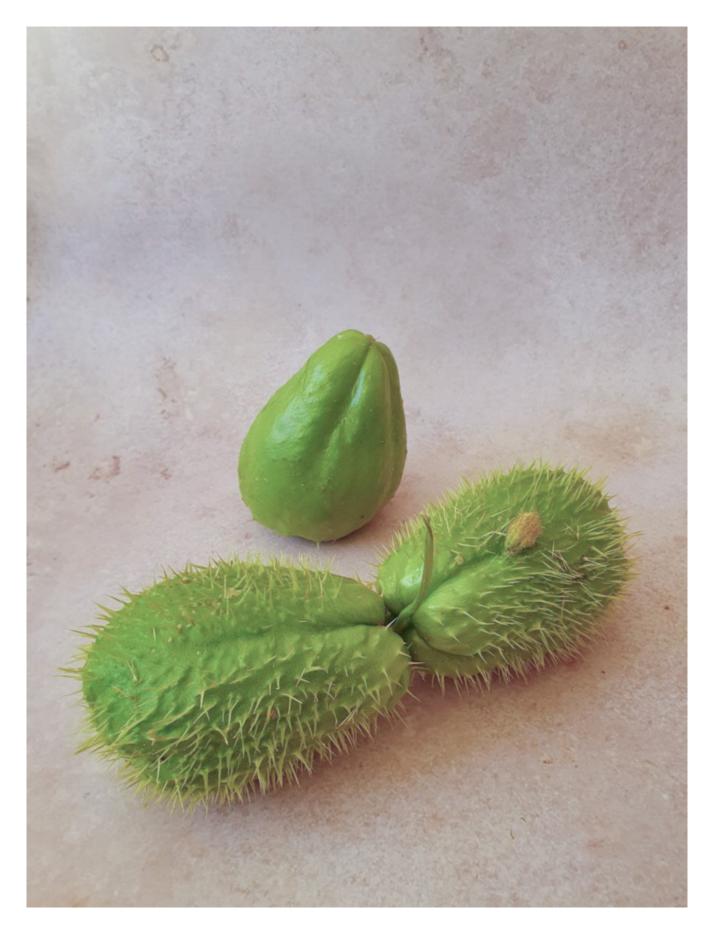


Neulich steckte mir <u>Billy, mein Gemüsedealer</u>, wieder etwas zu. "Ich wünsche mir ein Rezept damit", meinte er. Sein Wunsch ist mir natürlich Befehl, also startete ich nach dem Einkauf eine Recherche.

Leider hatte mein Hirn zuhause direkt schon wieder den Namen der hellgrünen Gemüsebirne vergessen. Zum Glück half Chatty (so nenne ich ChatGPT) weiter und schob direkt ein angeblich typisch mexikanisches Rezept dafür hinterher. Da Naschkater gerade Azukibohnen gekocht hatte, kam mir das typische südamerikanische "Bohnen mit Reis" in den Sinn. Also suchte ich dafür auch noch ein Rezept, das ich leicht abgewandelt dazu kochte. Heute gibt es also mal mexikanisch bzw. südamerikanisch, was ja eher eine Seltenheit auf meinem Blog ist.

Die Chayote ist übrigens verwandt mit Kürbis, Zucchini und Gurke und schmeckt auch ein bisschen so wie letztere, bzw. vielleicht auch etwas wie Kohlrabi oder Kartoffel, wenn sie gegart ist. Testet am besten selbst, an was sie eure Geschmacksknospen erinnert.

Jedenfalls ist die exotische subtropisch/tropische Frucht reich an Mineralien und Vitaminen und kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden. Manche haben Stacheln, manche sind glatt (die lassen sich natürlich besser verarbeiten).



Für 2-4 Portionen:

Tomaten-Reis

Olivenöl

1 Tasse Langkornreis

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 große Romatomaten, gehackt

2 Tassen Wasser

1 TL Gemüsebrühpulver

1 gr. Prise Cayennepeffer

100-150 g gekochte schwarze Bohnen oder Azukibohnen

In einem Topf das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Reis hinzufügen und anbraten, bis er glasig ist und gerade zu bräunen beginnt, ca. 2-3 Minuten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten.

In der Zwischenzeit die 2 Tassen Wasser mit dem Brühpulver und den Gewürzen verrühren.

Die Tomaten sowie die Wassermischung zum Reis geben (das könnte spritzen und blubbern!). Einmal umrühren, alles aufkochen lassen und dann auf niedriger Stufe zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der Reis gar ist.

Vom Herd nehmen, bei Bedarf den Reis mit einer Gabel auflockern und die Bohnen untermischen.

Chayote a la mexicana

2 Cayote
0livenöl

1 kleine Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1-2 große Chilischoten, fein gehackt

3 große Tomaten, gehackt

1 EL Tomatenmark

1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)

Salz, Pfeffer

Zum Servieren:

Koriander, nach Geschmack, gehackt (oder glatte Petersilie, gehackt) Zitrone/Limette in Spalten Olivenöl scharfe Chilisauce nach Geschmack

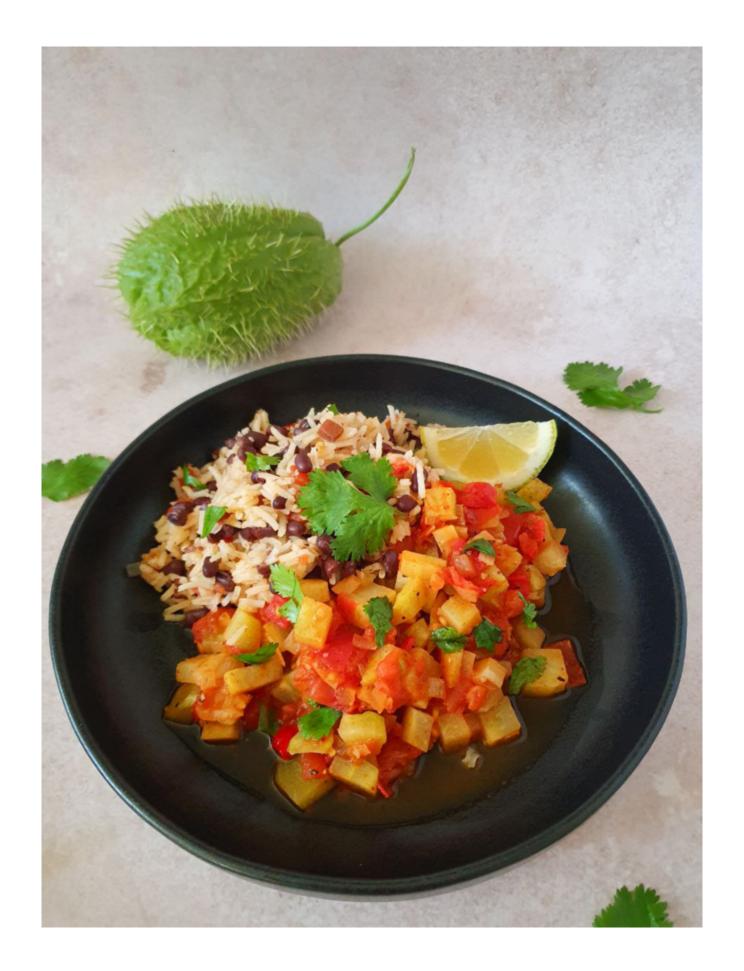
Die Chayote schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Olivenöl in einen Topf geben und zugedeckt eine Weile dünsten, bis sie halb gar sind.

In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten vorbereiten. Die Chayote in eine Schüssel umfüllen. Den Topf wieder auf den Herd stellen, etwas Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Chilischote andünsten. Tomaten, Tomatenmark und etwas Wasser zum Verrühren dazugeben und alles vermischen. Die Chayote wieder in den Topf geben und zugedeckt eine Weile schmoren lassen, bis sie weich ist.

Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren nach Belieben mit Koriander oder glatter Petersilie bestreuen und mit etwas Zitronen-/Limettensaft beträufeln.

Nach Belieben kann man noch einen hauchdünnen Faden Olivenöl darübergeben.



Wer es scharf mag, reicht scharfe Chilisauce dazu, damit sich jeder sein Gericht individuell schärfen kann. Bei der selbstgemachten Sauce von Naschkatzenpapa reicht 1 Tropfen für ordentliche Schärfe der ganzen Portion, aber wenn ihr es nicht so "authentisch" vertragt, schmeckt es auch mild sehr lecker.

Leser aus Freiburg und Umgebung bekommen die Zutaten für dieses Gericht auf Billy's Farm.*

Viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith

* unbezahlte Werbung/Verlinkung/Namensnennung

Smashed Radieschen-Salat asiatisch



Ich melde mich zurück aus der Italien-Reise-Pause. Vier Wochen war ich in meinem Lieblingsland unterwegs. Hier wird auf jeden

Fall noch ein kleiner Bericht dieser wundervollen Zeit folgen.

Was ich am meisten vermisst habe, war meine gewohnte Ernährung, bzw. mehr Gemüse, Salat und frisches Obst. Zurück im Alltag genieße ich jetzt bunte Salate mit bitteren Herbstsorten und viel bunten Zutaten von meinem Lieblingsfarmer. Heute gibt es einen Smashed Radieschen-Salat mit asiatischen Aromen. Die Grundidee flimmerte mir bei facebook über den Bildschirm. Leider weiß ich nicht mehr, bei wem ich sie gesehen hatte.

Der Kühlschrank war eh leer, also ging es am Samstag direkt zur Farm, um Frischfutter zu kaufen. Da lagen herrliche Radieschen und schrien geradezu nach so einem Salat. Er ist super einfach gemacht und sooo lecker! Scharf, umami, süßlich, knackig — alles dabei. Und beim Smashen mit dem Nudelholz oder Fleischklopfer könnt ihr Alltagsfrust abbauen. Nur nicht zu arg zuschlagen, sonst sind sie Matsch.

Für 2 Portionen:

300 g Radieschen, geputzt

1 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

1 EL Apfelessig

1 EL Ahornsirup

½ TL Sambal Oelek

1 Knoblauchzehe, gerieben

1 Frühlingszwiebel, das Grün in feine Streifen geschnitten

1 EL Sesam, geröstet

1 gr. Prise Chiliflocken

Die Radieschen auf ein Brett legen und ein, zwei Mal mit dem Nudelholz draufschlagen, bis sie aufplatzen. Große dürfen auch in zwei Hälften zerreißen.

Alle anderen Zutaten zu den Radieschen in eine Schüssel geben, gut verrühren und optimalerweise eine Weile ziehen lassen.

Am besten macht ihr gleich die doppelte Menge. Der Salat schmeckt gezogen sicher noch besser, aber viel übrigbleiben wird vermutlich nicht…

Draußen war es schon fast dunkel, als ich den Salat fertig hatte, also war schönes Fotografieren nicht mehr drin. Und nach dem ersten Bissen wollten wir unbedingt alles auffuttern, also gibt es nur ein Küchenfoto vom Salat.

Auf meinem Telegram-Kanal und bei Instagram findet ihr noch ein Video von der Zubereitug. Ich bin ja nicht wirklich der Videomensch und null bewandert im Filmen, aber diese Zubereitung ist so einfach, dass ich mich mal ans Videodokumentieren gewagt habe. :)

Viel Freude beim Nachmachen und Vernaschen!

Eure Judith

Kleines Seelenfutter für kalte (Sommer-)Tage: Kekse

<u>mit kandiertem Ingwer</u>



Dieser Sommer fühlt sich für mich oft nicht wie einer an. Geht es euch auch so? Der Juli war so kühl und verregnet, dass ich sogar zuhause mit langen Hosen und Pulli herum lief und der August machte das nicht unbedingt wieder wett, auch wenn immer wieder schöne, sonnige Tage dabei waren. Ein bisschen verhalten und aprillig, dieser Sommer 2025.

Natürlich machen wir trotzdem das Beste daraus und genießen jeden Sonnenstrahl und blauen Himmel umso mehr. Aber an den kühlen, grau-regnerischen Tagen kam hin und wieder ein Hauch Herbst-Blues auf bei mir. Zeit, mal wieder den Ofen anzuwerfen und Seelentröster zu backen.



Diesmal habe ich die Schoko-Tahin-Kekse abgewandelt, die ich mal gebacken habe. Ursprünglich stammt das Rezept aus dem Buch "Weeklight" von Donna Hay. Diesmal habe ich einen Teil Vollkornmehl durch Kleie ersetzt — einfach, weil nicht genug Dinkel da war und die Kleie mal weg musste. Die Kekse sind also vollgepackt mit extra Ballaststoffen. Wer mag, gibt noch ½ TL gemahlenen Ingwer in den Teig, für die doppelte Dröhnung Ingwer. Aber auch so schmecken die Kekse herrlich nach Ingwer — einem meiner Lieblingsgewürze, das immer geht. Direkt nach dem Backen sind die Kekse außen leicht knusprig, innen schön weich. Ab dem nächsten Tag sind sie eher nur weich, aber die Ingwer-Aromen sind besser durchgezogen, je länger die Kekse lagern. Was bei uns nicht allzu lange ist…

Für ca. 40 Kekse:

280 g weißes Mandelmus
130 g Kokosblütenzucker
30 g Ahornsirup
1 Leinsamen-Ei*
180 g Dinkelvollkornmehl
(am besten frisch gemahlen)
100 g Dinkelkleie
½ TL Backpulver
½ TL Natron
100 g kandierter Ingwer**, gehackt

- * (1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser, 5—10 Min eingeweicht und dann püriert)
- ** am besten außen trocken bzw. gezuckert, dann lässt er sich gut hacken

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Das Mandelmus mit dem Zucker, dem Ahornsirup und dem LS-Ei in einer großen Schüssel verrühren.

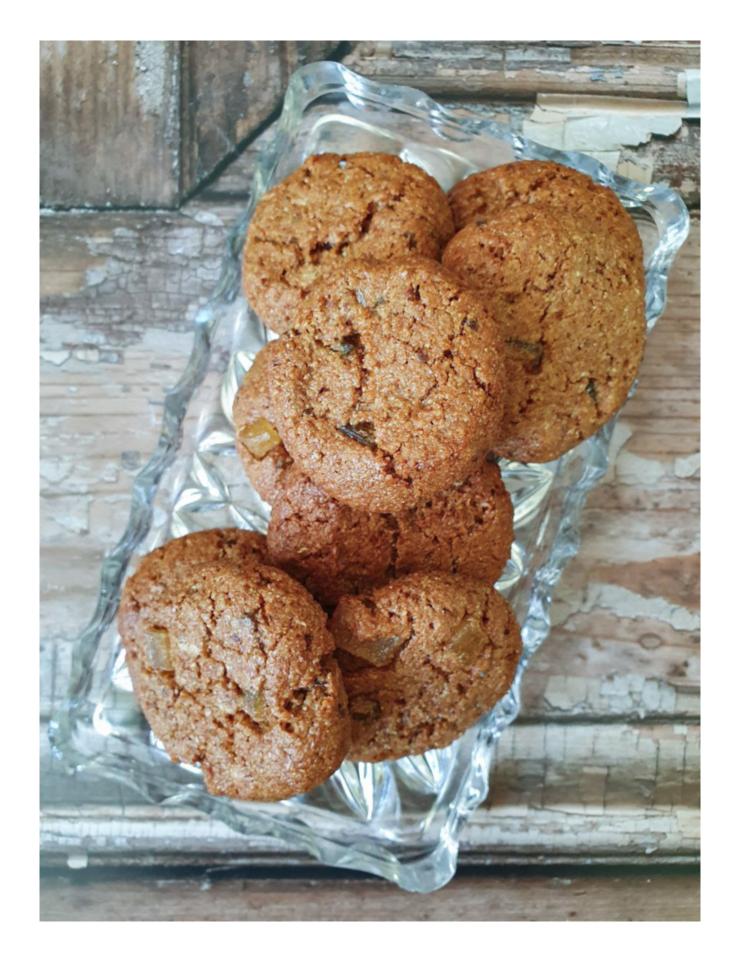
Mehl, Backpulver und Natron in eine Schüssel wiegen, gut

mischen und dann mit dem gehackten Ingwer zur feuchten Mischung geben und alles verrühren.

Mit leicht angefeuchteten Händen jeweils $\frac{1}{2}$ gehäuften EL zu Kugeln formen und mit etwas Abstand aufs Blech drücken.

Ca. 15 Minuten backen.

Auf dem Blech etwas abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen und nach dem Abkühlen in einer Keksedose verstauen.



Viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Macht es euch schön und genießt den Sommer!

Eure Judith

Freekeh-Salat mit Pesto-Mozzarella & Mini-Tomaten auf Tomaten-Carpaccio



Letztes Wochenende habe ich es mal wieder auf die Farm geschafft. Nachdem ich das Wochenende davor von Freitag bis Sonntag mit einer Freundin eine Hochzeit bekocht hatte, konnten wir fast eine Woche Reste essen. Aber passend zum Freitag war der Kühlschrank leer und konnte mit Frischware aufgefüllt werden.

Obwohl das Sommerwetter ja weiterhin auf sich warten ließ, gab es wunderbare Tomaten. Für mich DIE Sommerfrüchte — ich könnte sie täglich essen in allen Variationen!

Billy gab mir noch eine Schale Mini-Tomaten mit — die sind wirklich fingernagelgroß! Zum Teil auch nur so mini wie ein Frauen-Kleiner-Finger-Nagel oder kleiner. Perfekt also für einen Getreidesalat wie Bulgur oder Freekeh. Das wollte ich seit Jahren mal ausprobieren, hatte es in der Kammer stehen, aber nie gekocht. Billys Idee, einen Bulgur mit seinen Tomaten zu machen, brachte mich auf den Freekeh.



Freekeh ist unreifer, grüner Weizen, der geröstet und getrocknet wird. Man kocht ihn in Wasser weich und kann ihn dann wie Bulgur, Couscous oder auch Reis verwenden — in Salaten, als Beilage oder was auch immer. Er roch etwas ungewohnt, vermutlich durch die Röstnote, aber nach dem Kochen schmeckte er sehr gut.

Dieser Salat ist meine Interpretation von Tomate-Mozza in Salatform. Die Menge ergibt eine leichte Hauptspeise für 2 Personen.

Ich hatte nach einem Rezept aus einem Buch 220 g Freekeh in 750 ml Wasser gekocht, was sehr viel ergab, da er stark aufquillt. Ich habe nicht mal die Hälfte für den Salat verwendet, also denke ich, könnt ihr auch 100 g trockenen Freekeh kochen für diesen Salat. Außer ihr wollt noch Reste haben. Im Kühli hält sich das sicher einige Tage und kann für weitere Salate oder als Beilage oder in einer Gemüsepfanne verwendet werden.

Wer das Gericht veganisieren möchte, nimmt veganen "Joghurt" und Feto (fermentierten Tofu) statt Mozzarella.

Für 2 Portionen:

150 g gekochter Freekeh
150 g Mozzarella, gewürfelt
1 Handvoll (10 g) Basilikum
10 g Olivenöl

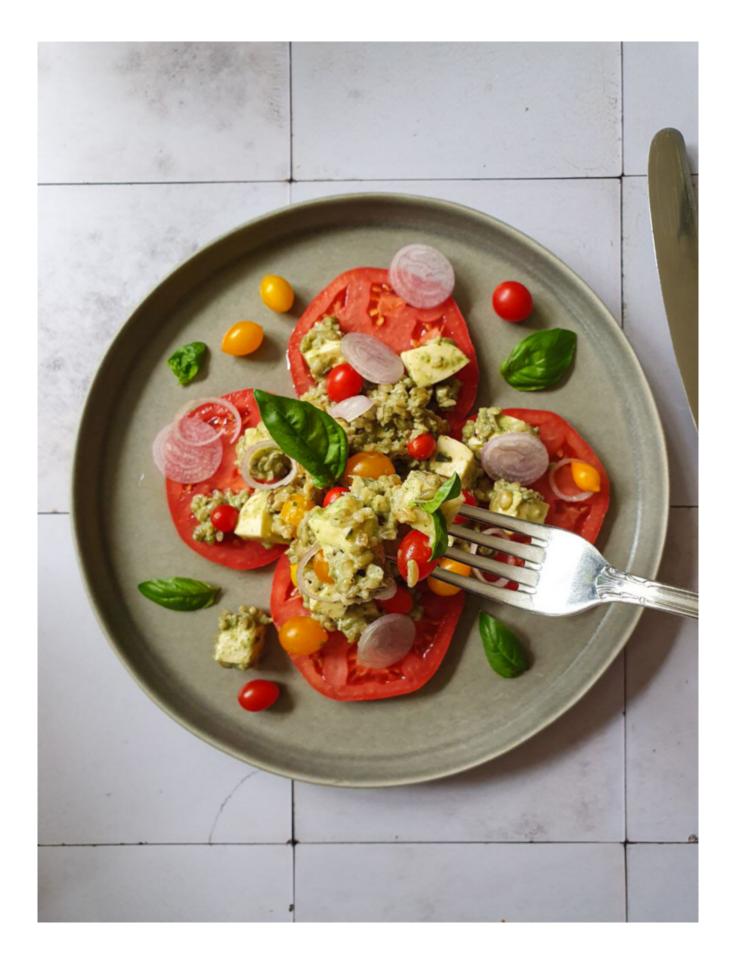
1 TL Orangenblütenwasser
1 Stück eingelegte Cedri
(oder 1 Stück Zitronenschale)
50 g Joghurt
100 g Mini-Tomaten
1-2 größere, reife Tomaten
1 Schalotte

[Den Freekeh mit dem Wasser aufkochen, dann auf mittlerer bis kleiner Stufe zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Das übrige Wasser abgießen und den Freekeh abspülen und abtropfen lassen.]

Die Mozzarellawürfel in eine Schüssel geben. Für die Sauce Basilikum, Öl, Blütenwasser, Cedri und Joghurt in einen Mixbecher wiegen und pürieren. Dann kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Mozzarella geben und eine Weile ziehen lassen.

Die Tomaten waschen und trocknen, die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und die Schalotte in feine Ringe oder Scheiben.

Dann Freekeh mit Sauce und Mozzarella vermengen und die Mini-Tomaten untermischen. Die Tomatenscheiben auf Teller legen, den Salat darübergeben und die Schalotten darauf verteilen. Mit Basilikum garnieren und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.



Habt ihr schon mal Freekeh ausprobiert? Was habt ihr damit gemacht?

Ich freue mich über eure Erfahrungen!

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Glutenfreie Quinoa-Crêpes mit veganem Pilzrahm

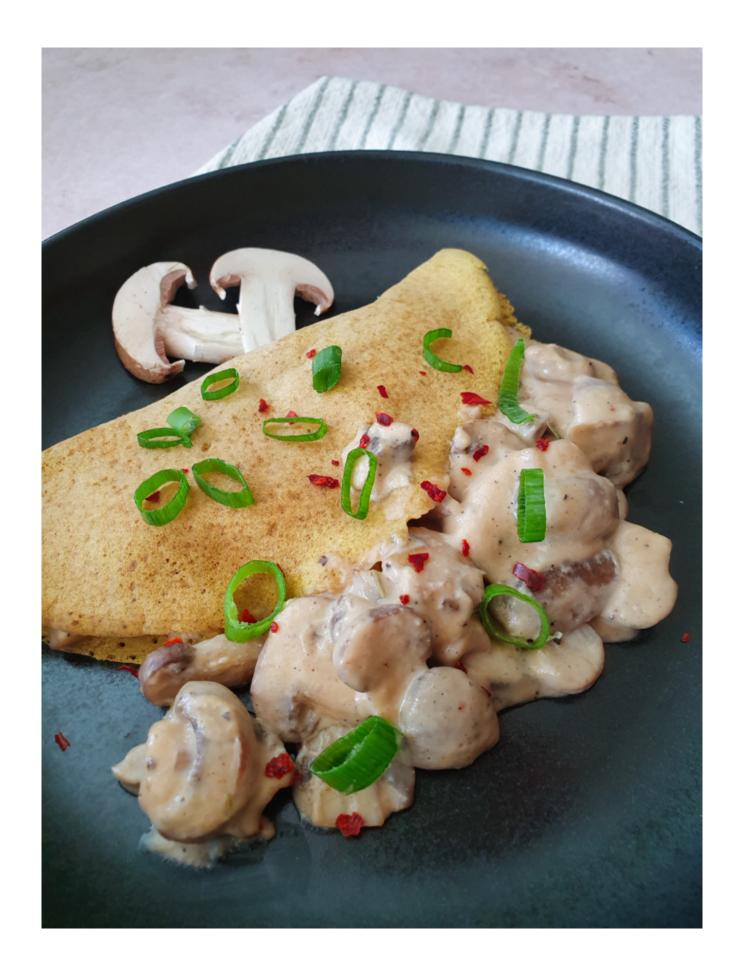


Heute gibt es ein Rezept, das ich in den letzten Monaten am häufigsten zubereitet habe und das definitiv in mein Standardrepertoire aufgenommen wurde.

Das Rezept für die Quinoa-Crêpes habe ich bei Instagram gefunden — leider weiß ich nicht mehr, bei wem. Aber es ist absolut genial!

Zuerst war ich skeptisch, ob man aus eingeweichtem und püriertem Quinoa wirklich Pfannkuchen backen kann. Aber das Ergebnis war tadellos! Man braucht lediglich eine beschichtete Pfanne und eventuell einen Hauch Öl für den ersten Crêpe. Zu beachten ist allerdings, dass die Pfannkuchen etwas länger backen müssen als gewöhnliche Crêpes, dann kann man sie aber problemlos wenden.

Die vegane Pilzrahmsauce habe ich mal ganz spontan zusammengemischt, als ich Pilzgemüse gemacht habe. Ich finde, sie schmeckt wirklich fast wie Rahmsauce und wir lieben sie alle sehr! Ich bin gespannt, wie ihr sie findet und freue mich über eure Meinung und Rückmeldungen.



Wir haben ja hier das Glück, eine Pilzfarm um die Ecke zu haben, wo man 24/7 frische Pilze bei einem Automaten kaufen

kann (nur mit Bargeld — in meinen Augen ein weiterer Pluspunkt, da ich großer Bargeldfan bin). Deshalb haben wir oft die frischsten, regionalen Pilze da und machen sehr viel damit. Zum Beispiel kommen frische Champis in den Salat, oder werden einfach mal so genascht. Aber meistens landen sie in letzter Zeit eben in diesem Gericht.

Die Menge für den Pfannkuchenteig ist recht groß für zwei bis drei Leute, aber ihr könnt den Teig auch in eine Flasche füllen und 1 Tag in den Kühlschrank stellen, um am nächsten Tag nochmal Pfannkuchen zu backen. Oder ihr halbiert die Teigmenge.

CRÊPES

Für 4-6 Personen:

400 g Quinoa

600 ml Wasser

Salz

Für 2-3 Personen:

PILZE

400 g Champignons

1 geh. TL Rosmarinnadeln

40 g helle Misopaste

SAUCE

60 g weißes Mandelmus

1 Knoblauchzehe

1—2 EL Sojasauce

180 ml Wasser

1 große Prise Chiliflocken

schwarzer Pfeffer (reichlich)

Zum Garnieren:

Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

(oder Schnittlauch)

Chiliflocken

Den Quinoa waschen, dann mindestens 6 Stunden oder am besten über Nacht in 1,2 Liter Wasser einweichen (bei Raumtemperatur).

Dann noch einmal waschen, abtropfen lassen und mit 600 ml Wasser und 1 großen Prise Salz pürieren (falls vorhanden am besten im Hochleistungsmixer).

Den Teig noch 10 Minuten stehen lassen.

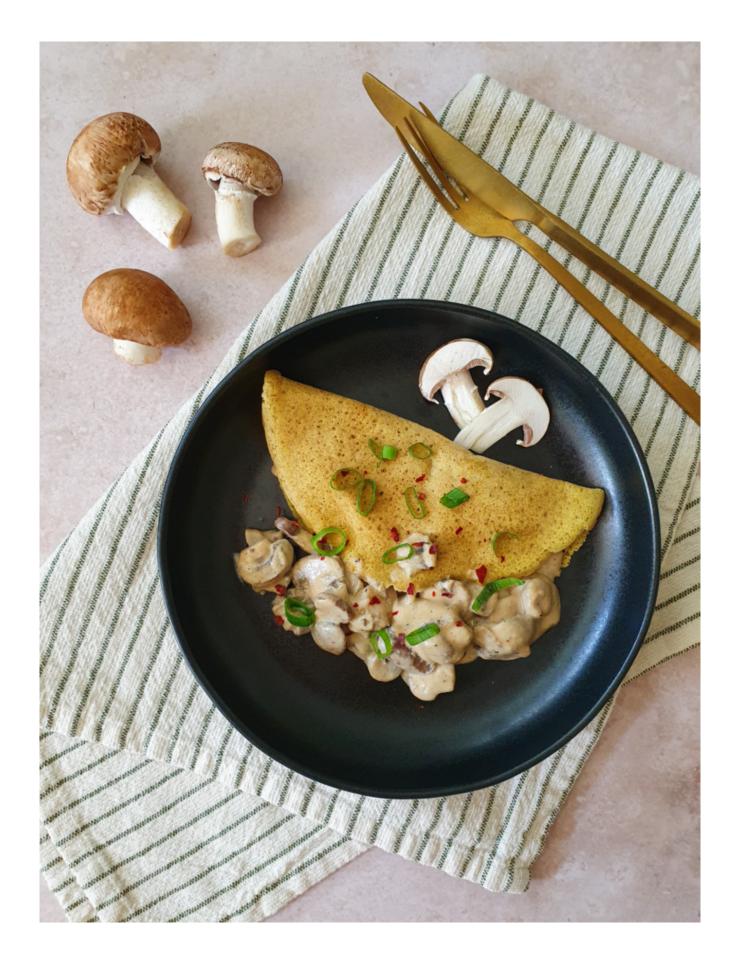
In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den frischen oder getrockneten Rosmarin hacken.

Die Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben und gründlich pürieren.

Dann eine beschichtete Pfanne erhitzen und etwas Teig hineingeben. Die Pfanne dabei schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Den Crêpe einige Minuten backen, bis der Rand trocken ist und sich leicht ablöst, dann vorsichtig mit einem Pfannenwender unter den Crêpe fahren. Wenn er schon lange genug gebacken ist, lässt er sich recht leicht wenden. Die andere Seite einige Minuten backen. Dann den Pfannkuchen auf einen Teller geben (nach Belieben warm halten) und die übrigen Pfannkuchen backen.

In der Zwischenzeit eine weitere Pfanne erhitzen, die Pilze mit dem Rosmarin in etwas Öl anbraten, dann die Sauce darübergießen und kurz einköcheln lassen, bis sie cremig ist.

Die Pfannkuchen mit etwas Pilzrahm füllen, nach Belieben mit Frühlingszwiebeln, Schnittlauch oder Chiliflocken bestreuen und servieren. Oder alles auf den Tisch stellen und jeder füllt sich seine Crêpes selbst.



Wir kriegen nicht genug von diesem herzhaften Gericht und ich hoffe, euch schmeckt es auch so gut.

Viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith