

Bunter Rohkostsalat "Indische Art"



Wie versprochen gibt es heute einen Salat, den ich während meiner zweiwöchigen Ayurvedakur in Indien jeden Tag zu Mittag genießen durfte. Alle in unserer Truppe liebten den bunten Rohkostsalat, vielleicht auch, weil es sonst nichts Rohes gab außer frischem Obst zum Nachtisch (und das auch nur morgens und mittags).

Meist war das Gemüse ganz fein gewürfelt, manchmal auch in gröbere Streifen geschnitten. Fein mochten wir es alle lieber, denn dann konnte die leckere Soße besser einziehen.

Vom Koch erfuhren wir irgendwann das Geheimnis des Salats: eine indische Gewürzmischung namens Chat Masala. Üblicherweise besteht sie aus Mangopulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Steinsalz, Paprika, schwarzem Pfeffer, Asafoetida (was auch

immer das ist) und Granatapfelsamen. Chat Masala wird meist für Salate verwendet, die in Indien aus geschnittenem Gemüse, also Rohkost, bestehen.



Der Salat schmeckt herrlich würzig und frisch und kann gerne auch eine Weile durchziehen. Wer saisonaler essen möchte, kann mehr Zuckerhut nehmen und beispielsweise Fenchel statt Paprika. Ich gebe auch gerne ein paar Champignons in den Salat (zum Beispiel bei meinem [Wintersalat mit herzhaftem Dressing](#)), das passt hier sicher auch gut. Nehmt einfach, was verfügbar ist und schmeckt!

Für 4 Personen:

$\frac{1}{2}$ Gurke
1 kleine rote Paprikaschote
1 gelbe Karotte
1 orange Karotte
1 Handvoll Rotkraut
1 rote Zwiebel
1 große Tomate oder 6-8 Cocktailtomaten
Nach Belieben etwas Zuckerhut oder Endivien
3-4 EL Weißweinessig (oder frischer Limettensaft)
3 EL Olivenöl
1 gestr. EL Chat Masala
Weißer und schwarzer Sesam

Die Tomaten und die Paprika waschen. Die Tomaten vierteln oder sechsteln. Die Paprika in Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Gurke schälen, die Kerne heraus schneiden und den Rest fein würfeln.

Die Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben den Zuckerhut ebenfalls in feine Stückchen schneiden. Das Rotkraut in feine Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, das Chat Masala, Essig und Öl dazugeben und gut umrühren. Zum Schluss den Sesam darüber streuen.



Ich wäre ja nie auf die Idee gekommen, eine Gewürzmischung an einen Rohkostsalat zu geben, aber ich bin nach wie vor begeistert von diesem Salat!

In guten arabischen oder asiatischen Läden solltet ihr Chat Masala bekommen, ansonsten auf jeden Fall im Internet.

Habt ihr schon mal solch ein Gewürz für Salate verwendet? Und was ist eure „geheime Zutat“ in Salaten?

Ein genussvolles Restwochenende wünscht euch eure
Judith

Kleine Donauwellen (vegan, glutenfrei & ohne Kristallzucker)



Nach
vielen ruhigen Wochen auf dem Blog melde ich mich zurück! Vor

Weihnachten war unglaublich viel los, dazu wurde ich zwei Mal krank und startete an Weihnachten noch ziemlich verschnupft meine Reise nach Indien.

Die Ayurvedakur in Kerala, Südwestindien, war eine unglaublich tolle Erfahrung. Mein kleines Resort befand sich direkt am Meer, das Personal war ein Traum und alles war sehr familiär. Man wurde rundum verwöhnt, mit Massagen, Sonne, Fürsorge, gutem Essen...

Ich hoffe, ihr habt das neue Jahr ähnlich gut und entspannt begonnen und wünsche euch nur das Beste und ganz viele
genussvolle Momente!



Leider war die Rückkehr nach 16 Tagen im kleinen Paradies echt bitter. Ich bin ja gar kein Wintermensch und hätte einfach noch bleiben können. Aber ich habe mir vorgenommen, nun öfter

im Winter in die Sonne abzuhaufen.

Den arbeitsreichen, kalten Alltag versüße ich mir jetzt erstmal mit Kuchen. In Indien gab es als Dessert immer nur frischen Obstsalat (den ich sehr vermissen werde – allein die reife, süße Ananas!!), da träumten wir doch hin und wieder von Schokokuchen oder Pudding...

Deshalb gibt es heute einen meiner Lieblingskuchen, den ich trotzdem noch nicht gebloggt habe! Die Variante ist vegan, zuckerfrei (ich wollte schon lange mal Birkenzucker ausprobieren) und glutenfrei (dito für glutenfreies Mehl). Zudem finde ich Buttercreme immer sehr fettig, also habe ich einfach nur Pudding genommen, der dank Sahnearoma sehr sahnig schmeckt.

Trotz all dieser „Einschränkungen“ schmeckt der Kuchen fantastisch und man merkt überhaupt nicht, dass er vegan etc. ist! Der Teig ist wunderbar fluffig, der Pudding cremig und die Mandeln geben den Törtchen eine knackige, besondere Note. Man kann den Kuchen aber auch mit „normalem“ Mehl und Zucker backen. =)



Für ca. 8 Törtchen:
125 g vegane Margarine (Zimmertemperatur)
150 g Birkenzucker

1 Prise Salz
1/2 Tütchen Backpulver
150 g glutenfreie Mehlmischung
150 ml Reis- oder Hafermilch
2 EL Kakao
1 Glas Schattenmorellen*, abgetropft

1 Tüte Puddingpulver (Sahne Geschmack)
3 EL Birkenzucker
500 ml Hafermilch

150 g Zartbitterschokolade/Kuvertüre
1–2 Handvoll gehobelte Mandeln, geröstet

* Die Kirschen sind natürlich gezuckert. Wenn man Kristallzucker völlig vermeiden möchte, sollte man frische oder tiefgekühlte Kirschen nehmen. Bei der Schokolade muss man ebenfalls schauen, wenn man Zucker strikt vermeiden will.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Backrahmen von ca. 30×30 cm mit Backpapier auslegen.

Die Margarine mit dem Birkenzucker schaumig rühren, dann das mit Backpulver vermischte Mehl und das Salz zufügen und mit der Milch zu einem glatten Teig verrühren. Die Hälfte davon in die Form geben und glatt streichen. Den Kakao in den übrigen Teig rühren und den dunklen Teig auf dem hellen verteilen. Mit einer Gabel Kreise ziehen, sodass die Teige sich leicht vermischen und ein Marmormuster entsteht. Die Oberfläche glatt streichen und die Kirschen darauf verteilen.

Den Kuchen ca. 30 Minuten backen, vollständig auskühlen lassen und dann in gleichmäßige Quadrate schneiden.

In der Zwischenzeit den Pudding nach Anleitung kochen und abkühlen lassen (im Winter geht das richtig schnell auf dem Balkon oder dem Fensterbrett). Entweder direkt nach dem Kochen eine Folie auf die Oberfläche legen, damit sich keine Haut bildet, oder die Haut danach vom Pudding entfernen.

Den kalten Pudding glatt rühren.

Die Kuvertüre/Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Die Hälfte der abgekühlten Kuchenquadrate mit etwas Pudding bestreichen und jeweils ein weiteres Stück darauf setzen. Das obere Stück ebenfalls mit Pudding bestreichen und dann Schokolade darüber geben und verteilen. Die Schokolade darf gerne an den Seiten dekorativ herunter laufen.

Einige geröstete Mandelblättchen auf die Törtchen streuen und alles im Kühlschrank fest werden lassen.



Als nächstes werde ich hier vermutlich einen „indischen Salat“ bloggen, einen Rohkostsalat, den es in Indien immer mittags gab und der durch eine besondere Zutat zu unserem täglichen

Highlight wurde.

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Festlich: Wintersalat mit Orange, Fenchel, Pilzen & Spezialdressing



Weihnachten rückt mit großen Schritten näher und schon jetzt wird bei uns sehr viel gefeiert. Ein Geburtstag reiht sich an den nächsten und ich komme dieses Jahr wohl nicht mehr groß zum Backen. Dafür hat Naschkater gestern gebacken. Falls ich noch

Zeit finde, seine Werke zu fotografieren, gibt es Magenbrot und unfassbar mürbe Anisplätzchen.

Ich habe heute mal wieder was Herzhaftes für euch. Und im Hinblick auf die Festtage, an denen man ja oft etwas Neues oder Besonderes zubereitet, möchte ich euch diesen bunten Wintersalat mit Orange, Fenchel, Pilzen und einem ganz besonderen Dressing nicht vorenthalten. Die Soße haben meine Ma und ich letztes Wochenende nach dem Rezept einer Freundin gemacht, als wir zu einer Feier einen Salat mitbringen sollten.



Die Zubereitung ist absolut simpel – man wirft alles in einen Becher und mixt es. Das Ergebnis ist eine köstliche, hocharomatische Soße, bei der keine Zutat vorschmeckt, die

einen Salat aber zu etwas ganz Besonderem macht.

Generell liebe ich es seit einigen Monaten, mir ganz fein Fenchel in den Salat zu schneiden. Im Herbst nehme ich auch gerne Apfelscheiben dazu, zurzeit stehen Orangen bei mir hoch im Kurs. Und Champignons sind sowieso fast immer dabei. Zusammen mit ein paar gerösteten Kernen, Nüssen oder Mandeln wird ein Salat so ganz schnell zu einer tollen Mahlzeit und einem Genuss für Augen und Gaumen!

Für 2–3 Portionen:

2 EL Rapsöl
2 EL Condimento bianco
1 TL grober, milder Senf
1 Knoblauchzehe
2 kleine oder 1 mittlere Zwiebel
4 Kapernäpfel
1 Schuss Ahornsirup oder Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

Wintersalate nach Belieben, zum Beispiel Endivien (in feine Streifen geschnitten), Chicorée, Feldsalat, ...

1–2 Champignons pro Person
1–2 Orangen, filetiert
 $\frac{1}{2}$ kleiner Fenchel mit Grün
geröstete Kerne, Nüsse, Mandeln (nach Belieben)

Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Soße ist etwas dickflüssig, wodurch sie gut am Salat haftet. Am besten macht man den Salat jedoch einige Minuten vor dem Servieren an, mischt ihn mehrmals gut durch und gibt ihn dann auf die Teller.

Die Salate und den Fenchel waschen und trocknen, die Pilze putzen, die Orange filetieren. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden oder hobeln, das Grün abzupfen.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit dem Dressing anmachen und die Kerne darüber streuen.

Wer Bedenken wegen der Kapern hat: Man schmeckt sie nicht heraus. Im Zweifel etwas weniger nehmen und nach dem Pürieren abschmecken. Wenn das Dressing noch etwas Würze verträgt, kann man noch einen Kapernapfel mehr dazugeben. Sowohl Senf als auch Kapern geben dem Dressing salzige Würze! Also erst einmal nicht so viel Salz zugeben und lieber nach dem Mixen abschmecken!



Wie verbringt ihr Weihnachten? Habt ihr spezielle Rituale und feste Gerichte, die ihr jedes Jahr kocht?

Wir werden vermutlich – wie jedes Jahr – ein Flugtier in den

Ofen schieben, Knödel kochen und einen Salat dazu machen.
Dieses Jahr aber vielleicht mit Extras... =)

Habt eine zauberhafte letzte Adventswoche!
Eure Judith

Antipasto oder Snack: Herzhafte Pastete mit Endiviensalat



*

*Beitrag enthält unbezahlte Werbung in Form einer Buchnennung **

Neulich kaufte ich bei unserem kleinen Marktstand um die Ecke

einen Endiviensalat. Der war so riesig, dass ich ihn kaum in den Kühlschrank bekam und ich hatte die realistische Befürchtung, wir würden eine geschlagene Woche nur noch Salat essen.

Als ich später mein letztes Buchprojekt, [„Osteria“](#) mit *„1000 genialen und einfachen Rezepten aus den besten Lokalen Italiens“*, durchblätterte, stieß ich auf der ersten Seite auf das Rezept für – eine Endivienpastete!

Somit war die geniale wie spannende Lösung für mein Salatproblem gefunden und ich machte mich sofort an die Arbeit. Der Teig ähnelt einem weichen Pizzateig und lässt sich sehr gut verarbeiten und die Füllung ist ziemlich einfach. Nur 1 kg Salat klein zu schneiden, macht ein bisschen Mühe – das ist nämlich ganz schön viel Masse! Die allerdings zusammen fällt, wenn man sie dünstet. Also keine Panik!



Die Pastete eignet sich als Antipasto, Vorspeise, aber auch als Snack für zwischendurch oder als unkompliziertes Mittagessen für die Arbeit, denn man kann sie wunderbar

mitnehmen.

Das Rezept stammt aus Kampanien, genauer gesagt aus der Trattoria La Chittarra in Neapel, der Stadt, wo auch die Pizza ihren Ursprung hat.

Die Füllung wird durch salzige Kapern und Oliven wunderbar aromatisch, Rosinen bilden ein süßes Gegengewicht. Wer Salat einmal anders zubereiten möchte, sollte diese Pastete unbedingt ausprobieren!

Für 1 Form von ca. 28 cm Durchmesser:

TEIG

1 Päckchen Trockenhefe

400 g Mehl

7 TL Schmalz oder pflanzliches Fett*

1 Prise Salz

Wasser nach Bedarf

FÜLLUNG

1 kg Endiviensalat

etwas Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Schwarze Gaeta- oder Kalamata-Oliven, entsteint** und grob gehackt

2 TL Kapern, abgetropft und gehackt

Chiliflocken (nach Belieben)

2 TL Rosinen, in warmem Wasser eingeweicht und abgetropft

1 TL Pinienkerne (alternativ gehackte Mandeln)

Salz, Pfeffer

** Ich habe vegane Margarine genommen.*

*** Oliven entsteint man am besten, indem man sie mit einem breiten Messer platt drückt. Dann lässt sich der Stein ganz einfach herausholen.*

Für den Teig die Hefe in etwas warmem Wasser auflösen und etwa fünf Minuten beiseite stellen, bis sich Bläschen bilden. Mehl, Hefewasser, Fett und Salz vermischen und kneten. Nach Bedarf in kleinen Mengen Wasser zufügen, bis ein weicher Teig

entsteht. Den Teig zugedeckt etwa 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis die Größe sich verdoppelt hat. Der Teig kann auch am Vortag zubereitet und über Nacht in den Kühlschrank gestellt werden. Dann sollte er aber 2 Stunden vor dem Backen herausgenommen werden, damit er allmählich Zimmertemperatur annehmen kann.

Für die Füllung die Endiviensalate waschen und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Knoblauch anbraten und dabei ständig rühren, damit er nicht verbrennt. Oliven, Kapern und, sofern gewünscht, Chili hinzufügen. Endivien sowie Rosinen und Pinienkerne zugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren braten, bis der Pfanneninhalt möglichst trocken und sämtliche Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz abschmecken. Überschüssiges Fett abschöpfen und die Füllung zur Seite stellen.

Zum Backen der Pastete den Ofen auf 220 °C vorheizen. Den Teig halbieren. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche (aus Holz) die Hälfte des Teigs auf eine Dicke von 3–4 mm ausrollen und eine Form von 30 cm Durchmesser damit auskleiden. Die gesamte Oberfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen, dann die Füllung gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die zweite Hälfte des Teiges ausrollen und die Pastete damit bedecken. Die Kanten der Teiggränder zusammendrücken, um die Pastete zu verschließen. Die Oberfläche mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen und die Pastete im vorgeheizten Ofen 50–55 Minuten backen, bis sie oben goldbraun ist.

Kalt oder zimmerwarm servieren.



Ich habe mir Stücke dieser Pastete am nächsten Tag mit zur Arbeit genommen. Man kann sie aber auch direkt lauwarm genießen, zum Beispiel als Vorspeise auf die Hand zu einem

Aperitif.

Da Endiviensalat jetzt wieder Saison hat, kann ich diese Pastete nur ans Herz legen. Das Buch, aus dem das Rezept stammt, natürlich auch! ;)

Demnächst möchte ich es euch noch vorstellen, denn ich finde, die monatelange, harte Arbeit hat sich gelohnt und ich hoffe, viele von euch finden „Osteria“ genauso spannend wie ich.

Kommende Woche werde ich leider nichts kochen oder backen können, denn ich bin auf Fortbildung in Verbindung mit zwei Urlaubstagen in der Hauptstadt.

Jetzt habt aber erstmal ein entspanntes und genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Apfelstrudel mit Vanillesauce



Und es geht weiter mit der Apfelparade! Die kleine Kiste mit Äpfeln, die ich von Zuhause mitgenommen habe, ist nicht mal ansatzweise leer, also gibt es heute gleich noch mal einen Apfelkuchen, beziehungsweise einen Strudel.

Den letzten Apfelstrudel habe ich vor vielen, vielen Jahren gebacken, kurz nachdem ich mit einer Freundin in Wien war. Dort haben wir im Schloss Schönbrunn an einer kleinen Apfelstrudel-Show teilgenommen und ein originales Rezept mitgenommen.

Heute habe ich ein Rezept aus Omas altem Backbuch „Backen macht Freude“ ausprobiert, aber natürlich wie immer Kleinigkeiten verändert. Statt Weizen- habe ich Dinkelmehl genommen (ging genauso gut) und die Brösel habe ich noch in etwas Butter angeröstet. Auch Zimt kam im Rezept nicht vor, aber der muss einfach sein bei Äpfeln!

Ich finde ja, Strudel sollte man warm und frisch essen, also habe ich ein paar Freunde zum Strudel-Kränzchen eingeladen. Die Menge im Rezept ist für einen großen Strudel oder zwei kleinere und ich habe zwei gebacken, aus mehreren Gründen. Zum

einen habe ich nicht die größte Arbeitsfläche in der Küche zum Ausziehen des Teigs. Zum zweiten bekommt man einen kleineren Strudel leichter aus dem Tuch aufs Blech. Da ich so lange keinen gebacken hatte, hat mir dieser Schritt ein wenig Sorgen bereitet. Aber es ging alles glatt!



Das Rezept für die Vanillesauce habe ich von meiner Ma

übernommen. Wir machen es immer zur [Roten Grütze](#).

Für 1 großen oder 2 kleinere Strudel:

250 g Dinkelmehl Type 630

1 Prise Salz

7–10 EL lauwarmes Wasser

50 g zerlassene Butter/Margarine ODER 4 EL Öl (Raps)

1–1,5 kg Äpfel

50 g Semmelbrösel

15 g Butter

1 Päckchen Vanillezucker

$\frac{1}{2}$ TL Zitronenzucker oder etwas abgeriebene Zitronenschale

90 g Zucker

1 TL Zimt

50 g Rosinen

1–2 Schuss Rum (oder Apfelsaft)

1 Handvoll Mandeln, gehackt oder Mandelblättchen/-stifte

50 g zerlassene Butter oder einige EL Öl

Für die Füllung die Rosinen mit etwas Rum übergießen und ziehen lassen. (Geht auch gut über Nacht.) Die Brösel in einer beschichteten Pfanne mit der Butter anrösten, dabei nicht aus den Augen lassen und ständig rühren.

Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, aufhäufen und eine Mulde in die Mitte drücken. Salz, Öl und einige Esslöffel Wasser zufügen und von der Mitte her alles verkneten. Nach und nach das restliche Wasser (ich brauchte alle 10 EL) dazugeben und einen Kloß kneten. Dann alles zu einem glatten Teig kneten. Falls nötig noch ein paar Tropfen Wasser dazugeben.

Den Teig in eine Schüssel legen, mit etwas Öl bestreichen, mit einem Tuch abdecken und $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen lassen.

In dieser Zeit die Äpfel waschen, nach Belieben schälen (bei Bio-Äpfeln nicht nötig) und die Kerngehäuse entfernen. Die Viertel der Länge nach halbieren und dann in Scheiben schneiden. Die Äpfel mit den Bröseln, dem Zucker, den Rosinen, den Mandeln und dem Zimt mischen.

Den Ofen auf 165 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Ein großes, dünnes Küchentuch auf die Arbeitsfläche legen und mit Mehl bestreuen. Je nachdem, ob man einen der zwei Strudel machen möchte, den Teig halbieren oder im Ganzen darauf rechteckig ausrollen. Dann vorsichtig mit den Händen nach allen Seiten ausziehen, bis er so dünn ist, dass man hindurch sehen kann. Die Füllung* darauf verteilen und einen kleinen Rand lassen. Die Ränder an den kurzen Seiten einklappen und den Strudel mit dem Tuch vorsichtig von der langen Seite her aufrollen. Den Strudel mit der Naht nach unten aufs Blech legen und mit etwas zerlassener Butter oder Öl bestreichen. 45–60 Minuten backen. Während des Backens noch einmal mit zerlassenem Fett/Öl bestreichen.

** Bei mir war es etwas zu viel, ich habe die restliche Füllung in einer Auflaufform mitgebacken und nehme sie fürs Frühstücks-Porridge. Man kann auch noch ein paar Streusel machen und einen Crumble aus den Resten zaubern.*

Vanillesauce:

200 ml Sahne

100 ml Milch

100 ml Milch

2 Eigelbe

1 ausgeschabte Vanilleschote

Schote

Zucker (2-3 EL)

Sahne und 100 ml Milch aufkochen lassen. Die weiteren 100 ml Milch mit den Eigelben verquirlen und in den Topf geben, dabei ständig rühren, damit das Ei nicht gerinnt.

Das Mark der Vanilleschote sowie die ausgeschabte Schote dazu geben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die Soße dickt dann langsam an. In einer Schüssel oder einem Kännchen auskühlen lassen.



Da wir uns heute gemütlich über den noch warmen Strudel

hergemacht haben, gibt es dieses Wochenende erst sehr spät ein Rezept hier auf dem Blog.

Aber ich wünsche euch trotzdem einen schönen Rest-Sonntag und einen sonnigen Start in eine wundervolle Woche!

Eure Judith

Der Strudel ist, wenn man die Brösel mit Margarine oder Öl röstet und ihn mit Öl bestreicht, **vegan**.