Selbstgemachte Gnocchi mit Harissa-Mandel-Butter & Spargel

Diese Woche gab es mein saisonales Lieblingsgemüse: Grünen Spargel. Die weißen Stangen machen mich gar nicht so an, aber die grünen gehen fast immer! Da kommt offenbar die Italienerin in mir durch. Ich bin ja eh überzeugt, in einem früheren Leben mal Stiefelbewohnerin gewesen zu sein. Jedes Mal, wenn ich über die Alpen komme, geht mir das Herz auf und ich will gar nicht mehr zurück nach Deutschland.

Netterweise konnte mir eine Freundin am Wochenende frisches Gemüse von unserer Lieblingsfarm mitbringen, denn ich konnte leider nicht selbst hinfahren. Zum Glück haben wir ein so tolles Netzwerk, dass sich oft jemand findet, der einen versorgt, auch wenn man es leider nicht schafft.

Da vor einigen Wochen auch ein neues Buch Einzug in die Sammlung hielt – das stelle ich euch kommende Woche vor – kam die Inspiration aus Italien. Giuseppe Federici kocht mit seiner Nonna klassische italienische Gerichte, aber alle vegan. Die Gnocchi lachten mich an, vor allem, weil wir noch einige dicke, alte Kartoffeln hatten, die mal weg mussten. Im Buch waren sie nicht glutenfrei, aber da ich noch Mehlmix da hatte, habe ich sie ohne Gluten zubereitet.

Im Rezept heißt es, am besten backt man die Kartoffeln im Ofen, damit sie nicht viel Feuchtigkeit aufnehmen, aber ich

habe sie gedämpft. Die Schale war schon teilweise grün, deshalb habe ich die (sehr dicken) Kartoffeln großzügig geschält und so gegart. Wenn man sie gut ausdampfen lässt, warm durchpresst und erneut ausdampfen lässt, funktioniert das super!

Beim Harissa habe ich keins aus der Tube, sondern aus dem Glas. Das macht einen Unterschied in Konsistenz und auch Intensität, finde ich. Deshalb habe ich mal angegeben, welches ich benutze. Nehmt ihr ein anderes, reudziert vielleicht erst mal die Menge, vor allem, wenn ihr nicht so gerne sehr pikant esst wie ich. :)

Für 2–4 Portionen:

650 g geschälte Kartoffeln
100 g glutenfreie Mehlmischung
20 g Maismehl
½ TL Kurkuma
Pfeffer, Muskat
1 TL Salz
2 EL Pflanzendrink/Milch1 Bund grüner Spargel
60 g (vegane) Butter
3–5 TL Harissapaste (z.B. von Erhardt (Demeter))
30 g gemahlene Mandeln
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln dämpfen, ausdampfen lasssen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse ausbreiten und ausdampfen lassen. Dann das Mehl dazuwiegen, würzen und abschmecken und dann mit dem Pflanzendrink verkneten. Etwa 1 Minute kneten, bis der Teig gut vermischt ist und zusammenhält, aber auch nicht viel länger.

Den Teig vierteln, dann nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche Stränge rollen und diese in daumenbreite Gnocchi schneiden.

In einem großen Topf Salzwasser erhitzen und die Gnocchi darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen lassen!). Wenn sie oben schwimmen, können sie fast schon wieder raus, die Garzeit dauert nicht lange.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in eine leicht geölte weite Form (oder ein Blech) geben, damit sie nicht aneinander kleben.

Sobald alle Gnocchi gegart sind, den Spargel putzen (holzige Enden entfernen und evtl. das unterste Drittel schälen), schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Pfanne geben. Den Boden der Pfanne gerade so mit Wasser bedecken, dann den Deckel auflegen und den Spargel dünsten. Sobald er fast bissfest ist, den Deckel abnehmen und den Spargel noch etwas braten. Dazu einen Schuss Olivenöl zufügen.

Dann die Butter, das Harissa sowie die gemahlenen Mandeln zufügen, verrühren und etwa die Hälfte der Gnocchi hineingeben und darin erhitzen. Dabei schwenken oder rühren, sodass sie von der Sauce überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Gnocchi kühlen und am nächsten Tag zubereiten, oder die Menge an Spargel und Saucenzutaten verdoppeln und für 4–6 Personen kochen.

Die Gnocchi waren wunderbar zart, überhaupt nicht zäh, wie gekaufte es oft sind, und ich war überrascht, wie schnell und

einfach sie dann doch zubereitet waren!

Vielleicht hat ihr ja jetzt auch Lust, mal eigene Gnocchi zu machen. Vor allem wenn alte Kartoffeln wegmüssen, ist das eine tolle Resteverwertung.

Viel Spaß beim Kochen und Vernaschen!

Lasst es euch gut gehen,

eure Judith

Herzhafter Erdbeer-Salat mit Knoblauch & Basilikum

Diese Woche gibt es noch mal Salat. Und zwar ebenfalls mit Obst. Erdbeeren mit Knoblauch – eine abgefahrene Idee, oder?! Dieses Rezept stammt von „meinem“ Farmer „Billy“ (er nennt mich „meine Foodbloggerin“), bei dem ich gerne mein Frischfutter einkaufe, weil er allerbeste Qualität hat und sich dort mittlerweile samstags so viele Leute treffen, die ich kenne. Oft gibt es Musik, ein Bäcker verwöhnt uns mit leckeren Waffeln, köstlichen Schokocroissants (man merkt die Nähe zu Frankreich) und ein Italiener mit genialem Käse und Cappuccino. Da bleibt man schnell mal einige Stündchen hängen…

Billy, eigentlich heißt er Jürgen, versorgt uns nicht nur mit guter Laune und tollen Produkten, viele aus eigenem Anbau, sondern auch gerne mal mit Rezepten. Vor allem mich. Neulich gab es die ersten Erdbeeren von seinen Feldern, und beim Bezahlen kam er mir mit dem Rezept. Ich dachte erst: „Wow, wilde Kombi!“, aber war sofort neugierig.

Ich bekam noch Basilikum und gutes, mildes Olivenöl von einem sizilianischen Produzenten in die Hand gedrückt.

Nach Ostern fand ich dann die Zeit, diese Idee auszuprobieren. In den Genuss des Test-Essens kamen diesmal die Naschkatzen-Eltern. Wir waren begeistert: diese Kombination passte erstaunlich gut und der Salat war fruchtig-herzhaft und schmeckte wunderbar zu etwas Baguette oder Ciabatta, mit dem man dann noch das gute Öl auftunken konnte.

Für 2–4 Personen:

(als kleine Vorspeise oder Beilage)
12 mittlere bis große Erdbeeren
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 EL Condimento bianco (oder Balsamico)
frisches Basilikum
Salz, Pfeffer

Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Früchte der Länge nach vierteln (kleinere halbieren).

Die Knoblauchzehen in hauchfeine Scheiben schneiden und in einem kleinen Topf in etwas Olivenöl sanft erwärmen, bis sie nicht mehr roh sind und zu duften beginnen.

Den Condimento dazugeben, mit etwas Salz und (deutlich mehr) Pfeffer würzen und die Sauce über die Erdbeeren geben. Alles vermengen, abschmecken, noch etwas Olivenöl darübergeben und dann nach Geschmack Basilikumblätter darüberzupfen.

Ich hoffe, ihr findet dieses Rezept genauso spannend wie ich und probiert es aus!

Die etwas weniger Experimentierfreudigen können sich auch am Spargel-Erdbeer-Salat mit Orangendressing (und Burrata) versuchen, der letztes Jahr, ebenfalls auf Billys Anregung hin, entstand.

Viel Freude beim Ausprobieren und Vernaschen!

Ich wünsch euch eine genussvolle Frühlings-/Erdbeer-/Rhabarber-/Spargelzeit!

Eure Judith

* *Werbung in Form von Nennung/Verlinkung/Darstellung von Produkten auf Fotos* *

Herzhafter Papaya-Salat mit Chili & Erdnuss

Ihr Lieben, hoffentlich hattet ihr entspannte Ostertage und eine schöne Zeit mit euren Liebsten! Ich war vor Ostern mit einer Freundin in Berlin und brauchte danach einige Tage, um wieder anzukommen. Dazu kamen Arbeit und Termine.

Über Ostern war ich dann bei Freunden und der Familie zu Gast und hatte endlich mal wieder Zeit, ein paar Naschereien für euch auszuprobieren.

Als wir in der Hauptstadt waren, fiel uns auf, dass es dort wahnsinnig viele asiatische und vor allem vietnamesische Restaurants gibt. Das erinnerte mich stark an New York, wo es gefühlt in jeder Straße mindestens einen Starbucks gibt. Wir machten uns in Berlin einen Spaß daraus, die Vietnamesen zu zählen: „Schau mal, ein Vietnamese! Ewig keinen mehr gesehen!“

Da wir die vietnamesische Küche beide lieben, war uns das aber gerade recht. Wir haben mehrmals asiatisch gegessen – und zwar sehr lecker – und einmal bestellte ich nach langem mal wieder einen Papaya-Salat. Der hatte ordentlich Pepp, sprich er war ganz schön pikant, aber ich mag das ja.

Wieder zuhause im Südwesten war ich zum Einkaufen auf Billys Farm. Lustigerweise machen viele in meinem Bekanntenkreis

gerade Entgiftungs- bzw. Darmkuren, wie ich ja neulich auch erst. Dabei sind, wie ich (etwas zu spät) erfuhr, Papayas und Papaya-Samen sehr passend, denn sie wirken offenbar gut gegen Parasiten. Offenbar war die Nachfrage dementsprechend, denn Billy hatte eine ganze Palette Papayas bestellt, wie er mir erzählte.

Reife Papaya schmeckt super gut – man bekommt nur selten wirklich gute in unseren Breitengraden, finde ich. Bei Billy ist das anders! So eine reife, feine Papaya habe ich lange nicht gegessen.

Normalerweise macht man Salat ja aus eher unreifen bzw. halb-reifen Früchten. Meine war perfekt reif, aber das machte gar nix, denn der Salat schmeckte fantastisch, und vermutlich deutlich aromatischer als mit unreifer Papaya!

Ihr könnt aber beides mal ausprobieren, je nachdem, was für ein Exemplar ihr bekommt. Unreife Früchte lassen sich dann besser in hauchfeine Streifen/Julienne schneiden. Das wäre bei meiner weichen, reifen Frucht nicht mehr gegangen.

Der Salat ist relativ einfach und schnell gemacht. Theoretisch könnt ihr ihn auch mit Mango machen. Und wenn ihr mehr Substanz möchtet, gebt ihr noch gegarte Glasnudeln dazu.

Da ich rohen Knoblauch zu streng finde, habe ich ihn sanft im Öl erwärmt, damit er nicht mehr roh ist. Außerdem verbinden sich so die Aromen der Sauce gut.

Die Kerne könnt ihr aufheben und trocknen. Eine Freundin

erzählte mir, dass sie die trockenen Kerne in eine Mühle füllt und wie Pfeffer verwendet – denn sie haben tatsächlich eine deutliche Pfeffernote. Ihr könnt auch direkt ein paar über den Salat geben.

Für 2–4 Portionen:

550 g Papaya, geschält und entkernt

Sauce:

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehen

1 gelbe lange Chilischote

2 EL Apfelessig

½ EL Sojasauce

2 EL Ume Su

Pfeffer

Servieren:

einige Papaya-Kerne

1 Handvoll geröstete gesalzene Erdnüsse, gehackt

etwas Koriander, zum Garnieren (nach Belieben)

Die Papaya in möglichst dünne Scheiben und dann in Streifen schneiden. Das Öl in einen kleinen Topf geben, den Knoblauch hinein pressen und beides leicht erwärmen, bis der Knoblauch nicht mehr roh ist und duftet. Dann alle anderen Zutaten für die Sauce unterrühren und abschmecken. Die Papaya mit der Sauce vermengen, kurz ziehen lassen und dann mit Erdnüssen und Koriander garnieren.

Vielleicht habt ihr jetzt auch (mal wieder) Lust auf einen fruchtig-exotischen Salat? Dann wünsche ich euch viel Spaß

beim Nachmachen und Genießen!

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith

Zitronenkuchen – vegan, glutenfrei, zuckerfrei & mit extra Protein

Bei diesem Titel fragt ihr euch vermutlich, aus was dieser Kuchen denn bitte überhaupt noch besteht. Rezepte mit all diesen Kriterien zu finden, ist trotz der vielen Unverträglichkeiten und Ernährungsweisen heutzutage nicht ganz so einfach, wie ich neulich beim Recherchieren feststellte. Also habe ich mal wieder experimentiert und einfach mal was zusammengemixt. Da ich versuche, auf mehr Protein in meiner Ernährung zu achten, habe ich mittlerweile meistens Tofu da und für Süßes auch mal Seidentofu (ergibt auch eine wunderbare Mousse au chocolat!).

Obwohl ich befürchtet habe, dass der Kuchen dadurch sehr speckig wird, habe ich einfach mal den Seidentofu püriert und als Basis verwendet. Gesüßt wird die Nascherei mit pürierten Datteln und Xylith, Butter gibt es ja auch vegan und glutenfreie Mehlmischungen zum Glück mittlerweile auch.

Mit dem Abrieb von zwei Zitronen wird der Kuchen super aromatisch. Er hat uns richtig gut geschmeckt. Speckig war er nur ganz leicht an einer Stelle, aber beim Essen merkt man das gar nicht, sondern nur optisch. Am besten schmeckt er ganz frisch! Am zweiten Tag haben wir ihn auf dem Toaster noch mal sanft warm gemacht.

Wundert euch nicht: wenn er aus dem Ofen kommt, hat er eine sehr schwabblige Konsistenz, das gibt sich aber, wenn er abkühlt. Am zweiten Tag ist er dann recht fest. Deshalb genießt ihn am besten frisch aus dem Ofen, sobald er abgekühlt ist!

Wir haben den Kuchen jetzt schon zum zweiten Mal gebacken – Naschkater liebt ja Zitronenkuchen und obwohl wir uns während der Darmkur ganz schön entwöhnt haben von Süßem, kommt doch hin und wieder der Süßhunger durch. Der wird dann eben auf gesündere Art gestillt. Nur Datteln zu naschen macht auf Dauer eben keinen Spaß.

Wobei – neulich habe ich etwas braunes Mandelmus mit Kakaopulver verrührt und in Datteln gefüllt – das war ein köstlicher Schokoladenersatz! Fast schon eine Praline. :)

Für 1 Kastenkuchen:

150 g weiche vegane Butter/Margarine

100 g Xylith

200 g Seidentofu
10 Datteln, eingeweicht und abgetropft
1 EL Leinsamen
Abrieb von 2 Bio-Zitronen
250 glutenfreies Mehl
1 Packung Backpulver
Saft von 2/3–1 Zitrone

Die Kastenform fetten und den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vegane Butter mit Xylith cremig rühren.

Den Seidentofu mit den Datteln und den Leinsamen pürieren. Den Zitronenabrieb zufügen und zur Buttermischung geben.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter die feuchten Zutaten rühren. Zum Schluss den Zitronensaft unterrühren.

Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und ca. 40 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen und den fertigen Kuchen in der Form etwas abkühlen lassen, dann stürzen.

Ich wünsche euch viel Freude beim Vernaschen und hoffe, dieser etwas ausgefallene Kuchen schmeckt euch auch so gut wie uns!

Alles Liebe,

eure Judith

Salz-Zitronatzitronen und Gedanken zum (nicht mehr so neuen) Jahr

Hallo ihr Lieben,

vermutlich habt ihr bemerkt, wie still es hier seit der Weihnachtszeit war. Ich hatte mir eine Pause genommen, die etwas länger wurde als geplant.

Nach über 10 Jahren Bloggerei hatte ich das Bedürfnis

innezuhalten und war mir nicht mehr sicher, ob ich das noch weiter machen möchte. Das Bloggen erfordert recht viel Zeit – Kochen oder Backen/Fotografieren/Bilder bearbeiten/Beitrag schreiben/Hochladen/Links in den Kanälen teilen – und noch mehr Zeit am PC, als ich beruflich bedingt eh schon dort verbringe.

Oft habe ich das Gefühl, all diese Arbeit ins Nichts zu geben, denn die Resonanz ist so gering, dass ich gar nicht weiß, ob ich jemanden erreiche und wie viele Menschen mitlesen, mitnaschen und sich mitfreuen über kulinarische Experimente, Ideen und Streifzüge.

Aus diesen Gründen hatte ich wirklich darüber nachgedacht, den Blog ganz stillzulegen. Dazu konnte ich mich dann aber doch nicht aufraffen. Der Blog ist doch auch mein „Baby“, begleitet mich seit so langer Zeit und macht mir immer noch Freude, auch wenn es manchmal schwierig wird, Zeit für einen wöchentlichen Beitrag aufzubringen.

Also wollte ich mal etwas Zeit ins Land gehen lassen und schauen, ob ich wieder mehr Motivation finde. So ganz ist die

Durststrecke noch nicht überwunden. Aber neulich habe ich eine tolle Entdeckung gemacht, die ich zu gut finde, um sie nicht zu teilen. Zwei wunderbare Kochbücher warten auch darauf, vorgestellt zu werden. Demnächst wird es hier also wieder mehr Beiträge geben.

Zumal ich gerade eine Darmkur mache – innerer Frühjahrsputz sozusagen – und dabei auf fast alles verzichten muss, was ich liebe und viel Lebensqualität für mich bedeutet: Kaffee, Zucker, Gluten und nicht-vegane Lebensmittel. Das macht jetzt nicht so wirklich Spaß, aber ich bin entschlossen, die 7 Wochen durchzuhalten.

Trotz massiver Einschränkung ist das natürlich auch die Gelegenheit, zu experimentieren und Neues auszuprobieren. Zum Beispiel habe ich neulich Quinoa-Pfannkuchen ausprobiert, von denen ich nicht gedacht hätte, dass sie funktionieren, geschweige denn schmecken. Falsch gedacht! Auch zucker- und glutenfrei gebacken habe ich schon, aber das war noch nicht ganz überzeugend. Ich experimentiere weiter. Das ein oder andere gelungene Rezept könnte durchaus in den kommenden Wochen hier landen – vielleicht habt ihr ja schon ähnliche Kuren hinter euch und gute Rezepte parat? Ich freue mich über Kommentare mit euren Erfahrungen und Ideen!

Jetzt gibt es noch ein kleines Rezept bzw. eine Rezeptidee von mir. Cedri, also Zitronatzitronen, aus denen das

weihnachtliche Zitronat gemacht wird, hatte ich bisher noch nirgends in Deutschland gesehen. Neulich gab es sie bei meinem Lieblings-Farmer und ich griff fasziniert zu.

Die Italiener essen sie gerne hauchfein geschnitten als Carpaccio, aber das hatte mich nicht so überzeugt. Dann kam mir die Idee, sie einzulegen.

Diese Salz-Zitronatzitronen kamen dann zuerst in ein simples gedünstetes Wirsinggemüse mit Pasta und Käse und ich war hellauf begeistert! Die milde Salzigkeit mit dem intensiven Zitronenaroma verleihen einem Gericht ein Wahnsinnsaroma! Mittlerweile kamen die Zitronen fein gehackt in Gemüsepfanne, in herzhaft-mediterranen Nudelsalat, in Hummus, in Chinakohlsalat, … einfach nur KÖSTLICH.

Ein präzises Rezept habe ich gar nicht. Im Prinzip schneidet ihr die gut gewaschene Zitrone in hauchfeine Scheiben und stopft sie ganz dicht in ein großes Schraubglas. In einer Schüssel verrührt ihr etwa (Gedächtnisprotokoll) 1 EL Salz, 1 TL Kurkuma, 3 EL Apfelessig, etwas roten Pfeffer, Rosmarinnadeln und nach Belieben gemahlenen schwarzen Pfeffer mit ca. 150 ml kochendem Wasser, bis das Salz gelöst ist.

Das gießt ihr über die Zitronen ins Glas. Sofern die Zitronen dann noch nicht bedeckt sind, füllt ihr mit kochendem Wasser auf. Drückt alles nach unten, damit nichts aus der Flüssigkeit schaut und optimalerweise beschwert ihr die Zitronen mit etwas Schwerem (zum Beispiel Glasgewichte vom Fermentieren), damit sie bedeckt bleiben. Das Glas stellt ihr nach dem Abkühlen in den Kühlschrank. Nach 1-2 Tagen könnt ihr die Zitronen verwenden. Im Kühlschrank halten sie sich viele Wochen und verfeinern ganz viele Gerichte.

Selbst Naschkatzen-Mama mit einer starken Abneigung gegen Salz ist total begeistert und hat ihre Kostprobe bereits verbraucht.

Danke an Billy für das zusätzliche Fotomodell samt Blattgrün!

Habt ihr schon mal Cedri ausprobiert? Mögt ihr sie?

Ich finde, allein die Farbe regt zum Träumen an – vom Süden, von Zitronenbäumen unter blauem Himmel und von warmer Meeresbrise.

Eine Prise Süden könnt ihr euch nun auf die Teller zaubern.

Habt eine genussvolle Zeit, egal wo ihr seid!

Eure Judith