

Putensteaks mit Garam-Masala-Kruste, Bratreis, Pak Choi & Sweet potatoe



Im

Hause Naschkatze wird ja recht wenig Fleisch gegessen, genascht wird bei uns eben eher süß oder pflanzlich. Aber hin und wieder packt uns doch die kulinarische Fleischeslust. Wenn es Fleisch gibt, dann gutes, das möglichst noch aus der Region kommt. Diese Woche sollte es mal Geflügel sein, das gibt es bei uns sehr selten. Putensteaks lachten uns an und frei nach Jamie Oliver puderte ich die Steak-Stücke mit Stärke und Garam-Masala, um dem Fleisch Würze und eine tolle Kruste zu verleihen. Ok, die Kruste war nach dem Fotografieren wieder unkrustig und das Fleisch eher lau denn warm, aber das ist Naschkater zum Glück gewohnt und er meckert da nicht. Lecker war es aber, und wie! Fleisch ist für uns etwas Besonderes und

wir genießen es dann doppelt. Dazu gab es würzigen Bratreis aus Vollkornbasmati-Resten und gedämpfte Süßkartoffel und Pak Choi, ganz puristisch ohne alles, denn Fleisch und Reis waren ja genug mit Aromen voll gepackt. **Geliebte Resteverwertung**

In letzter Zeit habe ich viel mehr Vollkornreis gemacht, auch wenn der länger kochen muss. Damit es sich lohnt, koche ich dann einfach die doppelte Menge und mache mit Mandel- oder Reisdink, Zimt und Banane ein warmes Frühstücksporridge daraus. Oder man kann sich nach der Arbeit schnell und einfach einen Bratreis in der Pfanne machen. Oder einen Reissalat zur Arbeit mitnehmen. ... Resteverwertung ist toll, vor allem, wenn man wie wir momentan unter der Woche nicht viel Zeit oder Energie fürs Kochen hat.

Dieses Essen hier geht auch recht schnell, wenn der Reis schon gegart war. Ohne die Pute ist das Gericht vegan.



Für 2 Portionen:
2 Putensteaks
1-2 EL Garam Masala

1-2 EL Speisestärke
1 Schuss gutes Bratöl (z.B. Olive)
Salz
1 Süßkartoffel
1-2 Pak Choi

180 g Vollkornbasmati (Gewicht im Rohzustand), gegart
100 ml Milch oder Pflanzenmilch
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1-2 TL Sambal Olek
1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
3 Stangen Frühlingszwiebel, in feinen Scheiben
1 rote Zwiebel, gewürfelt
Currypulver
Pfeffer & Sojasauce zum Abschmecken
frischer Thai-Basilikum oder Koriander
Bratöl

Das Gemüse waschen bzw. die Süßkartoffel schälen. Beides in den Dämpfeinsatz legen und dämpfen lassen, bis es gerade eben weich ist.

In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und auf einem extra Brett (am besten Kunststoff) in Stücke schneiden. Diese in Speisestärke und Garam Masala wälzen, so dass sie überall bedeckt sind. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze im Öl rundherum knusprig braten.

[Nicht vergessen, die Spüle, das Brett und die Hände bzw. alles, was mit dem rohen Fleisch in Berührung kam, gut mit heißem Wasser und Spülmittel zu reinigen!]

Den Reis in einer Schüssel mit der Milch, den Gewürzen und dem geschnittenen Gemüse (außer der Zwiebel) vermischen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz andünsten, dann den Reis hinein geben und bei starker Hitze unter Rühren braten. Mit Pfeffer, Sojasauce und eventuell anderen Gewürzen abschmecken.

Zusammen mit dem Fleisch und dem Gemüse schön anrichten (ich nehme für den Reis Dessertringe), mit dem frischen Thai-

Basilikum bestreuen und genießen.[nurkochen]



Kocht ihr auch gerne mit Resten? Oder plant ihr das sogar ein und kocht manchmal von gewissen Dingen gleich die doppelte

Menge? Ich freue mich über eure Erfahrungen und Ideen, fühlt euch herzlich eingeladen, unter diesem Beitrag zu kommentieren! =)

Habt genussvolle Wochenend-Tage!
Eure Judith

Gesunde Energiekugeln mit Haselnuss, Kakao & Dattel



Von meinem Vorsatz, etwas mehr auf Kristallzucker verzichten zu wollen, habe ich euch ja schon geschrieben. Seit ich neulich gleich zwei Dokus zum Thema Zucker, seinen Auswirkungen und vor allem über die Machenschaften der Zuckerlobby gesehen

habe, hat sich dieser Vorsatz verstärkt. Natürlich backe ich weiterhin auch mit Zucker, aber hin und wieder eine gesündere Alternative finden, ist gar nicht so schwierig, wie man vielleicht denkt und mittlerweile gibt es viele schöne Bücher mit guten Rezepten, zum Beispiel [dieses hier](#) oder [das da](#).

Letzte Woche habe ich es gleich zwei Mal geschafft, uns gesunde Süßigkeiten zuzubereiten. Es gab die [Bananen-Erdnuss-Schnecken](#) und leckere Energiekugeln als Snack für zwischendurch. Das Rezept dafür habe ich aus einem Buch, das ich in New York erworben hatte, dem Happy Cookbook. Dort heißen sie Nutella-Kugeln, zweifellos wegen der Zutaten. So würde ich sie jetzt nicht unbedingt nennen, aber vom Geschmack bin ich absolut begeistert und ich liebe diese kleinen Energieschübe schon jetzt! Haselnüsse haben einfach ein wunderbares Aroma und zusammen mit Schokolade sind sie ein Traum für Naschkatzen-Gaumen. Wenn ihr auch mal etwas gesünder naschen wollt oder im Alltag etwas dabei haben wollt, wenn die Energie nachlässt, dann empfehle ich euch diese ganz einfach zubereiteten Kügelchen.



Für ca. 20 Stück:

100 g Haselnüsse
(mind. 2 Std., besser über Nacht eingeweicht)
4 große getrocknete Datteln, ohne Stein
15 g Kakaopulver
30 g Ahornsirup (alternativ Agavensirup)
30 g Kokosöl, zerlassen
Mark einer halben Vanilleschote
1 Prise Salz

Die Haselnüsse gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in den Mixbecher oder Mixer füllen und so lange mixen, bis die Masse klebrig wird und zusammenklumpt.

Mit einem Teelöffel Portionen abstechen und mit ganz leicht angefeuchteten Händen zu pralinengroßen Kugeln rollen. Diese in einer Schale mit etwas Kakaopulver schwenken, bis sie rundum bepudert sind.

Die Kugeln am besten in einer Keksdose im Kühlschrank aufbewahren.[nurkochen]



Mir haben diese leckerschmecker Snacks bei der Arbeit schon mal das Leben gerettet. Da hängt mir oft nach einigen Stunden der Magen in den Katzenkniekehlen und oft habe ich nichts

dabei. Solche Kleinigkeiten will ich mir ab jetzt öfter mitnehmen. =)

Habt eine genussreiche Restwoche und macht es euch schön, dem tristen Wetter zum Trotz!

Eure Judith

Bananen-Erdnuss-Schnecken in Muffinform (vegan)



Nachdem diese Woche unser Vorrat an Essen zusammen gebrochen war – wir waren vor lauter Arbeit und Terminen nicht zum Einkaufen gekommen – machten wir eine große Tour und nahmen auch mal wieder diverse Nüsse und Backzutaten auf Vorrat mit.

Da ich zurzeit eine Bananen-Phase habe und jeden Morgen Porridge mit Banane frühstücke, hatte ich Lust, mal wieder mit den gelben Früchten zu backen. Heraus kamen heute diese leckeren Schnecken in Muffinform, die mit feinen Bananenwürfeln und einer salzig-süßen Erdnussmasse gefüllt sind. Sie sind vegan, denn ich habe Öl und Reisdink genommen und statt Huhnbindemittel ein Chia-Wasser-Ei. Außerdem sind sie ohne Kristallzucker, sondern nur mit Banane und Agavendicksaft gesüßt. Stattdessen kann man natürlich auch Ahornsirup nehmen. Wer es ein wenig süßer mag, gibt noch 10-20 g Süße dazu, aber ich finde es so perfekt und genau richtig. =)



Die Kuvertüre ist natürlich mit normalem Zucker. Wer da jetzt konsequent sein will, lässt sie weg oder macht sie sich selbst, zum Beispiel mit Kakaobutter (oder Kokosöl),

Kakaopulver und natürlicher Süße, wie im Rezept für selbstgemachte vegane Schokolade.

Für ca. 12 Stück:

Teig:

350 g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
je 1 TL gemahlener Zimt und Kardamom
95 g Agavendicksaft
70 g neutrales Öl (z.B. Raps)
175 g Pflanzendrink (z.B. Reisdrink)
2 EL Chiasamen + 6 EL Wasser

Füllung:

3 Bananen
150 g Erdnüsse, gesalzen (oder natur)
5 EL Pflanzendrink (z.B. Reisdrink)
50 g Agavendicksaft

50 g Kuvertüre zum Verzieren

Die Chiasamen in einer kleinen Schale mit dem Wasser quellen lassen. Die vier trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und kurz vermengen.

Den Pflanzendrink in einem Messbecher abwiegen, dann das Süßungsmittel und das Öl zugeben und alles zum Mehl in die Schüssel gießen. Die Chiamasse dazu geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Er ist noch etwas weich und klebrig, das ist aber nicht schlimm.

Für die Füllung die Nüsse mit dem Pflanzendrink und der Süße in einen Mixbecher geben und mixen, bis eine Creme entstanden ist, die aber noch feine Stückchen enthält.

Die Bananen schälen und in feine Würfel schneiden. [Am besten die Banane längs drei mal einschneiden, dann um 90 Grad drehen, noch einmal längs schneiden und dann quer feine Würfel runter schneiden.]

Eine Muffinform leicht einfetten. Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf die stark bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig in Mehl wenden, bis er außen nicht mehr klebt. Die Fläche noch einmal gut mit Mehl bestreuen und den Teig dann zu einem Rechteck (etwa 40 zu 25 cm) ausrollen. Den Teig mit der Erdnussmasse bestreichen und die Bananenwürfel darauf verteilen. Dann das Rechteck längs halbieren, so dass zwei schmale, lange Rechtecke entstehen. Diese von der langen Seite her vorsichtig aufrollen. Dann etwa 10 cm lange Stücke von den Rollen schneiden und an einer Stelle den Teig vorsichtig ein wenig zusammendrücken, so dass keine Füllung heraus quillt. Mit dieser Seite nach unten in die Muffinmulden setzen. Ca. 30 Minuten backen, zur Sicherheit die Stäbchenprobe machen. Die Schnecken heraus nehmen, aus den Mulden lösen und auf einem Backrost auskühlen lassen (im Winter geht das auch auf dem Balkon prima).

Die Schokolade in eine Schale legen und in der Resthitze des Ofens schmelzen lassen. Die Schnecken mit der Kuvertüre verzieren.[nurkochen]



Wäre dieses Rezept was für euch? Ich finde diese Kombi aus Banane, Erdnuss und Schokolade einfach köstlich! Man kann aber natürlich auch andere Nüsse und andere Früchte nehmen, zum

Beispiel Haselnüsse und Birne. Der Fantasie sind wie immer keine Grenzen gesetzt. Allerdings sollte man bei weniger süßem Obst als Bananen die Masse noch mal abschmecken.

Habt ein genussvolles Restwochenende, ihr Lieben!
Eure Judith

Selbst gemachte, gesunde Schokolade aus 3 Zutaten (vegan)



Gute
Vorsätze – sicher hat jeder schon einmal welche verfasst, wenn ein neues Jahr begonnen hat. Vorsätze, oder Ziele, hat man ja

eigentlich immer und sicher nehmen sich viele ständig vor, gesünder zu leben, ein paar Pfund abzunehmen oder mehr Sport zu machen.

Allerdings ist das nicht so ganz einfach mit den guten Vorsätzen. Gefasst sind sie schnell, umgesetzt nicht gar so fix, denn meistens hat einen der Alltag mit seinen Gewohnheiten ganz schön im Griff. Mir geht es nicht anders. Fürs neue Jahr habe ich mir einmal mehr vorgenommen: Mehr Sport machen, weniger Zucker essen und eine Fastenzeit/Entgiftungszeit einlegen. Letzteres habe ich immer noch vor, aber mein innerer Schweinehund hat schon Bedenken angemeldet: Es stehen runde Geburtstagsfeiern an und der Blog hat auch lange keinen Kuchen mehr gesehen – keine gute Zeit zum Fasten, überhaupt ist nie eine gute Zeit zum Fasten! Nun ja. Mal sehen wer die Auseinandersetzung gewinnt.



Erst einmal habe ich mit einer gesünderen Schokolade angefangen. Wenn schon süß, dann wenigstens selbst gemacht, denn dann weiß man, was drin ist, kann Zuckerart und Süßungsgrad bestimmen und die Nascherei ist etwas Besonderes als in Massen gekauftes

Zeug.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Bear Grylls. Bärenstarke Küche“, das ich euch demnächst noch vorstellen möchte, denn es passt perfekt zum Jahresanfang und guten Vorsätzen.

Die Schokolade besteht aus drei Grundzutaten, ist in 5 Minuten gemacht und muss dann noch ca. eine halbe Stunde kühlen – schon kann genascht werden!

Ich habe sie mit Cranberries, Walnüssen und Erdmandeln bestreut. Man kann sie im Prinzip mit allem anreichern, was man mag: Alle Arten von Nüssen, Samen, getrocknete Früchte, Gewürze, ... Sie hat ein zartes Kokosaroma. Ich überlege, das Ganze auch mal mit Kakaobutter zu versuchen, dann ist es „authentischer“ im Geschmack, denke ich. Auf jeden Fall ist diese Schokolade unglaublich lecker und man hat ein deutlich besseres Gewissen, wenn man sich davon ein Stückchen mehr gönnt. ;)



Zutaten für 1 Tafel ca. 10 x 10 cm:
1 EL Kokosöl
2 EL Rohkakaopulver

1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

Nüsse, getrocknete Beeren/Früchte, Gewürze nach Belieben

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen.

Kakaopulver einrühren, dann die Süße unterrühren. Die Mischung in eine Form geben (ich habe den quadratischen, glatten Deckel einer Plastikdose genommen) oder teelöffelweise auf ein Backpapier träufeln, so dass man kleine runde Plättchen erhält.

Die gewünschten Zutaten fein hacken und darüber streuen.

Die Schokolade 30 Minuten im Gefrierfach fest werden lassen und danach im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einer Keksdose, damit sie keine Gerüche annehmen kann.[nurkochen]



Habt ihr schon mal Schokolade selbst gemacht oder auch nur selbst gegessen? Ich finde, so etwas macht großen Spaß und man hat auch noch ein schönes Geschenk oder Mitbringsel.

Habt eine schöne und genussreiche Restwoche, ihr Lieben!
Eure Judith

Gebackene Süßkartoffel mit Tofuhack & Knoblauchdipp [vegan]



Süßkartoffeln sind für mich ein wahres Festessen. In Südafrika habe ich sie das erste Mal gegessen und seitdem liebe ich sie. Leider sind sie hier nicht unbedingt das günstigste Gemüse, aber man kann sie ja als Sonntagsbraten sehen, dachte ich mir neulich. So gab es letzten Sonntag, sozusagen als Adventsfestessen, eine mit vegetarischem Hackbraten gefüllte

Süßkartoffel mit Salat. Ehrlich gesagt hätte ich mich reinlegen können! Ich bin schwer verliebt in diese Kreation und werde sie sicher wieder kochen. Bevor die Schlemmertage zu Weihnachten beginnen, tut solch eine vegetarische bzw. vegane herzhaft-e Mahlzeit zwischen den Plätzchenorgien noch einmal richtig gut! =)



Als Räuchertofu hatte ich dieses Mal Schwarzwaldtofu vom hiesigen Produzenten Taifun da. Das hatten wir auf der Genussmesse Plaza Culinaria entdeckt, wo wir uns am Taifun-

Stand durch das Sortiment probiert und gleich ein paar Packungen mitgenommen haben. Es geht aber sicher auch jeder andere Räuchertofu. Veganer nehmen einfach Soyagurt statt Sahnejoghurt für den Dipp.

Für 2-3 Personen:

2 größere Süßkartoffeln

1 Packung Räuchertofu

3 EL Olivenöl

4 TL Garam Masala

2 TL Kurkuma

3 TL Tomatenmark

2 rote Zwiebeln

Salz, Pfeffer

50 ml Wasser

2 EL Mangochutney

Feldsalat

Balsamicoessig/ 4EL Olivenöl

Saft einer halben Orange

Sahnejoghurt [Sojagurt]

5 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Die Süßkartoffeln schälen und halbieren. Eventuell parallel zur Schnittkante ein wenig begradigen, damit die Hälfte gerade liegt. In der Mitte kreuzweise tief einschneiden, so dass ein Gittermuster entsteht. Dabei rundherum einen Rand belassen und nicht durch den Boden schneiden.

Die Süßkartoffelhälften mit etwas Olivenöl einreiben und aufs Blech legen. Im Ofen garen, bis sie fast ganz weich sind und die Mitte sich mit einem Löffel herauslösen lässt. Die Knoblauchzehen ungeschält mit aufs Blech legen und so lange backen, bis sie innen weich sind. Dann heraus nehmen und ausdrücken. Die weiche Knoblauchpaste mit dem Joghurt

verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Während die Kartoffeln backen, den Salat waschen und aus Orangensaft, Öl, einem Schuss Essig und den Gewürzen ein Dressing anrühren und beiseite stellen.

Für die Füllung das Tofu mit den Zwiebeln in den Blitzhacker geben und fein hacken. Eine Pfanne erhitzen und das „Hack“ darin mit dem Olivenöl anbraten. Die Gewürze zugeben und wenn die Masse etwas Farbe angenommen hat, das Tomatenmark und danach das Chutney und das Wasser. Auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Herd dann ausdrehen.

Wenn die Süßkartoffeln weich sind, die Mitte auskratzen und im Blitzhacker zerkleinern. Mit in die Pfanne geben, alles vermengen und damit die Süßkartoffelhälften füllen.

Noch einmal 15-20 Minuten backen, bis die Füllung leicht goldbraun ist und die Kartoffel völlig weich.

Mit dem angemachten Salat und dem Dipp servieren. [nurkochen]



Falls ich es nicht mehr schaffen sollte, vor oder nach den Festtagen etwas zu bloggen, wundert euch nicht, wenn ihr dann erst im neuen Jahr von mir lest, denn Naschkater und ich haben

Urlaub geplant. Über den Jahreswechsel lassen wir es uns an einem bayerischen See gut gehen und möchten dort mal in Seelenruhe ausspannen. Was nicht heißt, dass ich nicht mal ins nahe München fahren und dort kulinarische Streifzüge unternehmen werde... ;)

Habt auf jeden Fall wundervolle Festtage voller Genussmomente, schöner Geschenke und vor allem viel Zeit mit den Liebsten!

Alles Liebe,

eure

Judith



Naschkatze 