

Buchrezension: „Koch dich kringelig“ von Kenzie Swanhart & Zucchini spaghetti mit Avocadopesto



Diese Woche war viel zu kurz. Zurzeit dürften die Tage locker vier Stunden mehr haben, damit ich alles auf meinen To-Do-Listen abarbeiten könnte. Kennt ihr das? Und dann steht auch schon Weihnachten vor der Tür und es gibt noch so viel zu planen, organisieren und besorgen...

Trotzdem konnte ich endlich ein Rezept aus dem neuen Buch auszuprobieren, das ich euch vorstellen möchte. Wer Gemüse mag und mal Lust auf Neues hat oder Gemüsenudeln schon schätzen gelernt hat, der sollte sich dieses inspirierende Buch zulegen!

Ich selbst habe nur einen kleinen Spiralschneider, der aussieht wie ein großer Bleistiftspitzer. Damit kann man wunderbar Gurke, Zucchini, Karotte oder auch einen geraden Brokkolistiel spiralisieren, aber bei Süßkartoffel, Kürbis oder anderen Dingen muss ich da leider passen. Ich habe mir aber vorgenommen, alle Rezepte, die mir möglich sind, mal auszutesten und das erste waren diese Zucchini spaghetti mit Avocado-Pesto.

Eine Freundin rief an, als wir am Zubereiten waren und fragte, ob ich mit ihr essen gehen wolle. Spontan lud ich sie ein und sie verspeiste mit Naschkater und mir diese wunderbar leichten Nudeln mit der aromatischen, cremigen Soße. Wir waren alle begeistert! Und da diese Nudeln nicht so satt machen wie Pasta, hatten wir noch Platz für ein Stückchen Stollen zum Nachtisch. =)

Inhalte

Das Buch enthält eine bunte Vielfalt an Rezepten: Veganes, Rohkost, mit Fisch oder Fleisch. Die Ideen reichen von Frühstücksbrei mit Spiral-Apple über Aufläufe bis zu eingelegtem Gemüse und Süßspeisen. Zucchini spaghetti hatte ich ja schon öfter gemacht, aber dass man so viele Gerichte mit Spiralgemüse machen kann, war mir nicht klar. Sogar ein einfacher griechischer Salat lässt sich spiralisieren und er sieht dann so viel spannender aus! Zu Beginn werden verschiedene Modelle von Spiralschneidern mit ihren Vor- und Nachteilen vorgestellt.

Sympathisch finde ich, dass die Autorin Wert auf „Resteverwertung“ legt. In diesem Fall geht es ihr besonders um den Brokkolistiel, den viele als Abfall entsorgen. Achtet man beim Kauf auf einen geraden, ausreichend dicken Stiel, kann man auch diesen spiralisieren!

Ein großes Plus ist außerdem, dass zu den Gerichten Gemüse-Alternativen genannt werden. Hat man nicht alles da oder mag eine Sorte nicht, weiß man gleich, wie man es adäquat ersetzen kann.

Über jedem Gericht steht, in welche Kategorie dasselbe fällt:

Vegan, Vegetarisch, Paleo, Glutenfrei, MilCHFfrei, ... Für alle Ernährungstypen und Allergiker ist also gesorgt und die Rezepte sind so einfallsreich und vielfältig, dass jeder Gemüsefan etwas finden sollte, was ihm gefällt.



Kostprobe?

Da wären zum Beispiel vegane Kokos-Curry-Nudeln, ein farbenfroher asiatischer Salat mit Cashewkernen oder

Zucchini­spaghet­ti mit Hack­fleisch­bäll­chen.

Und natür­lich die Zucchini­spaghet­ti mit Avocado-Pesto! Das Rezept (leicht abge­wan­delt) folgt weiter unten.

Zweifel?

Wem sich der Sinn solcher Spiral­ge­mü­se-Rezepte noch nicht erschließt, den über­zeu­gen vielleicht die prägnanten Punkte, die laut Kenzie Swan­hart für diese Zu­be­rei­tungs­art sprechen:

♥ Nudeln sind Trägersubstanz der Soßen, die den eigentlichen Geschmack ausmachen. Gemüsenudeln können jegliche Soße genauso gut tragen und das mit weniger Gluten, Kalorien und geringerem Anstieg des Blutzuckerspiegels.

♥ Gemüse macht so noch viel mehr Spaß – auch Kindern, die man sogar in die Zubereitung mit einbeziehen kann.

♥ Das Kochen/Zubereiten einer Mahlzeit geht ungemein schnell und man probiert vielleicht mal etwas Neues aus, wenn man sich nach „spiral­isier­barem“ Gemüse umschaut.

♥ Man isst deutlich mehr Gemüse, wenn man „normale“ Beilagen durch Gemüsespiralen ersetzt und erreicht leichter die empfohlene Tagesmenge.



Klingt super, oder? Ich kann dieses Buch allen empfehlen, die vielfältige und ideenreiche Gemüserezepte lieben oder ihre Liebe dazu entdecken möchten. Spiralisieren mag ein Trend sein, aber ich finde, dieser Trend macht nicht nur großen Spaß, sondern birgt auch noch einige andere Vorteile (siehe oben), die sehr für ihn sprechen! =)

Wer jetzt Lust auf Gemüse mit Avocado-Pesto hat, der braucht...

... **für 2-4 Personen:**

4 Zucchini

2 Avocados

Saft einer kleinen Zitrone

1 große Handvoll Walnüsse

$\frac{1}{2}$ Tasse Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 Handvoll Cherrytomaten (alternativ getrocknete, eingeweichte Tomaten)

frisches Basilikum (alternativ glatte Petersilie)

Salz, Pfeffer, (Chili, wer mag)

Die Zucchini waschen und spiralisieren.

Avocado-Fleisch und alle anderen Zutaten in einen Mixbecher geben und so lange pürieren, bis ein cremiges, glattes Pesto entstanden ist. Abschmecken und zusammen servieren.
[nurkochen]



Wir hatten leider kein Basilikum da und auch keine guten, frischen Tomaten. Ich habe etwas glatte Petersilie genommen und getrocknete Tomaten in warmem Wasser eingeweicht und

mitpüriert. Beides passte sehr gut und war ein guter Ersatz. Dieses Gericht werden wir sicher noch öfter machen, zumal es rasend schnell geht. In maximal 10 Minuten steht es auf dem Tisch! =)

Habt einen genussvollen Tag!

Eure Judith

♥ ♥ VERLOSUNG ♥ ♥

Zum krönenden Abschluss habe ich noch **1 Exemplar zur Verlosung** für euch! **Bis Sonntag 18.12.2106 um 24:00 Uhr könnt ihr teilnehmen**, sofern ihr eine Postanschrift in Deutschland habt. Kommentiert einfach unter diesem Beitrag und verratet mir, was ihr am liebsten spiralisieren würdet oder welches Gericht ihr mit Gemüsespiralen kochen würdet. =)

Die Gewinner werden am Montag gezogen und per Mail benachrichtigt.

Ich freue mich auf eure Beiträge und drücke allen fest die Pfoten! ♥



Kenzie Swanhart: Koch dich kringelig! Lecker und gesund im Handumdrehen. 108 abwechslungsreiche Rezepte für den Spiralschneider.

208 Seiten, broschiert

ISBN: 9783864703966

books4success

19,99 Euro

Die Fotos der 1. Collage sowie das Titelbild wurden mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt. Bildrechte @books4success/KenzieSwanhart.

Vielen Dank dafür!

Buntes Quinoa mit 3 Gemüsen & Brokkolisöße (vegan)



Manchmal ergeben sich leckere Rezepte fast von selbst. Vor einigen Tagen habe ich mir meine Müslimischung gemacht und dafür Nüsse im Ofen geröstet. Da fiel mein Blick auf eine halbe

Süßkartoffel, die noch herum lag und zwei rote Zwiebeln. Backofengemüse war die logische Folge, das schmeckt mit Dressing als Salat, pur einfach so oder mit einer Beilage als bunte Mahlzeit und ich mag es, wenn ich Ressourcen doppelt ausnutzen kann, in diesem Fall den heißen Ofen.

Das bunte Quinoa stach mir als nächstes ins Auge. So entstand neben meinem Müsli ganz nebenbei unser Mittagessen, indem ich alles verwertete, was gerade da war. Sehen die verschiedenen Farben nicht toll aus? Und das gebackene Gemüse war herrlich süß und passte super zum Quinoa, dem Spinat und der Brokkolisoße! Bei diesem Gericht könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und statt Quinoa auch Hirse, statt Süßkartoffel Kürbis nehmen, statt Spinat passt zum Beispiel Rucola oder ihr gebt gebratene Pilze drüber. Auch mit Gewürzen kann man hier wunderbar variieren, je nach dem, auf was man Lust hat. Naschkater und ich waren jedenfalls ganz begeistert von diesem bunten Gericht voller unterschiedlicher Texturen, Aromen und Farben! Ich hoffe, es wird euch inspirieren.



Für 2 Portionen:
150 g bunter Quinoa
450 ml Wasser

1 TL Kurkuma
2 TL Gemüsebrühpulver
1 kleine Süßkartoffel
2 rote Zwiebeln
1 kleiner Strunk Brokkoli
2-4 Handvoll (Baby)Spinat
Pfeffer, Salz
Olivenöl

Den Quinoa abwaschen und mit dem Wasser, Kurkuma und Gemüsebrühpulver in ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen. Süßkartoffel und Zwiebeln schälen, in Stücke und Spalten schneiden und im Ofen backen. Brokkoli waschen und klein schneiden. In einem kleinen Topf mit einem Schuss Wasser gar dünsten. [Wer einen Spiralschneider hat, kann den Strunk spiralisieren, ansonsten auch den klein schneiden.] Den Brokkoli [von den Spiralen abgesehen] mit einem Schuss Olivenöl, Pfeffer und Salz pürieren und noch einmal abschmecken.

Den Spinat waschen und eventuell klein zupfen. Etwa die Hälfte unter den fertigen Quinoa mischen. Quinoa auf Teller verteilen, den restlichen Spinat und das Backofengemüse darüber verteilen und Kleckse von der Soße drum herum träufeln. [Die Brokkolispiralen als Deko darüber legen.]
[nurkochen]



Wenn man mehr Süßkartoffeln und Ähnliches da hat, lohnt es sich immer, die mehrfache Menge Ofengemüse zu machen. Ich finde, das kann man für alles mögliche verwenden, in einem

Wrap, Sandwich, zum Salat, als Snack zwischendurch, ...
Solch eine Mahlzeit ist der perfekte Ausgleich zur weihnachtlichen Schlemmerei mit viel süßem Gebäck und reichhaltigen Herzhaftigkeiten, oder? =)

Habt eine genussvolle 1. Adventswoche und macht es euch gemütlich!

Eure Judith

Marzipan-Quitten-Plätzchen mit Gries



Letzt
es Wochenende habe ich mit meiner Ma das erste Mal Plätzchen
gebacken. Draußen tobte zwar noch ein Herbststurm und

peitschte Regen gegen das Fenster, aber auch wenn weihnachtliche Kälte fehlte, war das ja kein schlechtes Wetter zum Backen.

Wenn ich in der Heimat bin und Zeit für Bäckerei habe, suchen meine Eltern sich immer etwas aus, das ihnen gefällt. Dieses Mal fiel die Wahl auf diese Marzipan-Quitten-Plätzchen, die ich ebenfalls sehr spannend fand, denn der Teig wird ohne Mehl, dafür aber mit Gries gemacht. Die Plätzchen haben also eine ganz besondere Textur und ich finde sie absolut lecker, denn wie meine Beiden liebe auch ich Quittengelee total und finde es als Füllung hier absolut passend.



Für 1-2 Bleche:

200 g Marzipanrohmasse

100 g weiche Butter [vegane Margarine]

200 g Hartweizengries + Gries zum Ausrollen

1 TL Backpulver

100 g Quittengelee

Das Marzipan in kleine Würfel schneiden und mit einem Schluck Wasser in einem Töpfchen unter Rühren leicht erwärmen, bis die Masse cremig ist. Das Marzipan mit der weichen Butter cremig rühren. Gries mit Backpulver mischen und dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Das Gelee in einem kleinen Topf leicht erwärmen.

Die Arbeitsfläche mit Gries bestreuen und den Teig darauf 2-3 mm dick ausrollen. Dann eher kleine, beliebige Formen ausstechen und darauf achten, dass jede Form doppelt ist.

Die Hälfte der Plätzchen mit dem Gelee bestreichen und ein zweites Plätzchen gleicher Form darauf setzen und ganz leicht andrücken, so dass kein Gelee heraus quillt.

Im Ofen 10-12 Minuten backen. Auskühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. [nurkochen]



Das Rezept stammt aus dem Buch „Weihnachtsplätzchen“ (Christina Kempe) von GU, allerdings werden dort aus drei Plätzchen Türmchen gebaut, ich habe nur Doppeldecker gemacht.

Das Rezept funktioniert sicher auch mit anderem Gelee sehr gut, wenn man Quitte nicht mag oder lieber eine rote Füllung haben möchte. =)



Seid ihr schon in Weihnachtsstimmung und habt ihr schon gebacken?

Mir fällt es offen gesagt noch etwas schwer, mich einzustimmen bei diesem herbstlichen Aprilwetter und milden 18 Grad... Aber meine Weihnachtsvorfreude wird sicher bald kommen – notfalls muss ich so lange Plätzchen backen, bis sie da ist. =D

Habt eine genussvolle Zeit und lasst euch nicht wegpusten!
Eure Judith

Mein Lieblingsmix: Müsli mit gerösteten Nüssen, Chia und gepufftem Quinoa

Sicher geht es vielen von euch auch so: Morgens hat man oft noch nicht so großen Hunger, will aber auch Energie tanken für den Tag. Schnell gehen darf das Frühstück auch gerne. Da ist ein gesundes Müsli perfekt, das wertvolle Energie liefert, lang anhaltend satt macht, ohne dass man sich vollgestopft fühlt und das man je nach Lust und Laune mit saisonalem Obst aufpeppen kann.



Schon lange suche ich nach der optimalen Müslimischung für mich, aber so richtig glücklich war ich nie. Bircher Mischungen mag ich ganz gerne, aber oft ist mir zuviel

Trockenobst drin. Andere Müslis enthalten meist ziemlich viele Sonnenblumenkerne, die ich mir geröstet als Topping über einem Salat gerade noch gefallen lassen, aber eigentlich nicht wirklich mag. Schon gar nicht zum Frühstück im Müsli.

Irgendwann resignierte ich und beschloss, meine eigene Mischung zu machen. Diese hier ist mein erster Versuch und ich liebe sie! Die gerösteten Nüsse machen es aus, denn sie geben dem Müsli ein wundervolles, warmes Aroma und man kann jedes Obst dazu kombinieren. Am liebsten mag ich Reismilch, denn die hat eine natürliche Süße und ist nicht so fett und schwer wie Kuhmilch, die ich schon im morgendlichen Kaffee habe.



Wer es süßer mag, gibt noch einen Teelöffel Agavendicksaft an seine Portion, der löst sich viel besser auf als Honig. Oder man erhöht den Anteil an Schoko-Crunch-Müsli, das ja bereits

gesüßt ist und auf das ich einfach nicht gänzlich verzichten will und kann.

Nur das mag ich aber auch nicht mehr frühstücken, das wäre zu süß. Als süßende Zutat im Nussmüsli ist es für mich perfekt! =) Man kann das aber auch weglassen und eine Banane hinein schnippeln.

Für ca. 2 größere Vorratsgläser:

500 g Getreideflocken (z.B. 3-Kornflocken [Hafer, Dinkel, Roggen])*

200 g Nuss-Mix (Walnüsse, Cashews, Haselnüsse, Paranüsse)

125 g gepuffter Quinoa

5 EL Chiasamen

3 EL Sesam

3 EL Mohn

2-3 TL Zimtpulver

[2-4 Handvoll Hafer-Crunch Müsli Schoko
(ich liebe das von Alnatura), fein zerbrösel]

** Je nach Geschmack kann man Kleinblatt- oder Großblattflocken nehmen. Ich achte auf Haferanteil, denn Hafer ist morgens eine super gesunde Energiequelle.*

Die Nüsse auf einem Backblech ausbreiten und bei 180°C 5-10 Minuten rösten. Am besten dabei bleiben, denn sie können sehr schnell dunkel werden. Die abgekühlten Nüsse hacken und mit allen anderen Zutaten vermischen. In Vorratsgläser füllen.[nurkochen]



Naschkatze 

Esst ihr morgens auch Müsli und welches bevorzugt ihr? Habt ihr euch auch schon Mischungen selbst gemacht?
Startet genussvoll in die Tage!

Gesunde Knabberei: Grünkohlchips



Grünkohl hat ja einen eher schwierigen Stand. Viele mögen ihn gar nicht und ich denke, viele kennen ihn nicht einmal, weil er zuhause nie gekocht wurde. Auch bei uns gab es dieses Gemüse früher nie. Vor ein paar Jahren wurde es allerdings ein kleiner Trend, der natürlich wieder von den USA herüberschwappte, und zwar in Form von Chips. *Kale Chips*, wie sie „drüben“ heißen, sind eine wunderbare, gesunde und sehr kalorienarme Knabberei und sooo einfach herzustellen!

Ich erfuhr von einer Freundin von diesem tollen Snack und als ich es das erste Mal ausprobierte, saß ich danach vor dem offenen Backofen, bestaunte die unglaublich knusprigen Blattstücke und konnte nicht mehr aufhören, direkt aus dem Backofen eine riesige Menge davon zu verdrücken.



Seitd
em mache ich sie immer mal wieder gerne, wenn ich frischen
Grünkohl auf dem Markt finde. Am Wochenende sah der Kohl so
gut aus, dass ich eine große Portion mitnahm und zwei Bleche

davon trocknete. Ich finde, für dieses Rezept sollte man mindestens zwei Bleche machen, denn ein bisschen Aufwand ist die Herstellung schon und zudem sind die Chips so schnell weg, dass man lieber sehr großzügig nach oben kalkulieren sollte. =)

Man braucht:

Mind. 1 kg frischer Grünkohl

2-3 EL gutes Olivenöl (es geht auch Rapsöl oder Avocadoöl)

Feines Meersalz

(Backpapier)

Den Grünkohl gut waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Das Blattgrün in etwa gleichgroße Stücke in der Größe von circa einer halben Handfläche teilen.

Die Blätter auf 2-3 mit Backpapier belegte Bleche häufen. Über jeden Haufen einen dünnen Strahl Öl verteilen und mit den Händen in die Blätter massieren, sodass alle mit einem Hauch von Öl überzogen sind. Etwas Salz über die Blätter streuen und ebenfalls einmassieren. [Wir machen das immer zu zweit, dann kann einer sich die Hände ölig machen und einer gießen/streuen und die Bleche gleich in den Ofen schieben.]

Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Den Grünkohl gleichmäßig auf den Blechen verteilen, so dass er möglichst wenig übereinander liegt. Im Ofen 30-45 Minuten trocknen lassen, bis die Blätter ganz knusprig und knackig sind.[nurkochen]



In einer luftdichten Keksdose halten die Chips sich – theoretisch – eine ganze Weile. Praktisch sind sie ganz schnell alle. =)

Bei diesen Chips habe ich dann auch keine Schuldgefühle, wenn ich abends eine große Schale davon futtere und mit etwas zum Knabbern macht ein Filmabend an dunklen Herbsttagen doch einfach doppelt Spaß, oder? =)

Kennt ihr Grünkohl? Habt ihr schon Chips daraus gemacht oder davon gehört? Oder was kocht ihr mit diesem Gemüse?



Habt genussvolle Novembertage!
Eure Judith