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* *

Spargel-Erdbeer-Salat mit Orangendressing, Burrata & Basilikum

Letztes Wochenende war ich auf der Farm* einkaufen und Billy versorgte mich direkt mit einem Frühlingsrezept zu meinem aktuellen Lieblingsgemüse: Spargel-Erdbeer-Salat! Da vereinen sich die Stars der Saison, Erdbeeren und Spargel, auf ungewöhnliche Weise.

Natürlich musste ich das sofort ausprobieren, also kaufte ich alle Zutaten dafür und nahm spontan noch eine Burrata mit, weil ich fand, dass sie aus dem Salat direkt eine Salat-Mahlzeit macht.

Das Gericht ist optisch natürlich ein Knaller! Die Farben sind fantastisch und machen sofort gute Laune und geschmacklich war der Salat ein Hit! Wir hatten knusprig geröstetes Brot dazu (gut eignet sich Ciabatta oder Baguette), mit dem wir die feine Sauce aus Orangensaft und Olivenöl auftunken konnten – wäre ja schade drum.

Natürlich könnt ihr den Salat auch nur aus grünen oder weißen Spargeln machen, aber ich fand die Mischung schön, auch wenn ich grünen Spargel viel lieber mag. Ohne die Burrata ist das Gericht **vegan**.

Wenn ihr Gäste habt, ist das auch eine schöne Vorspeise, von der sich jeder ein bisschen was nehmen kann.

Für 2 Personen:

5 Stangen weißer Spargel
10 Stangen grüner Spargel
10 Erdbeeren
1 große Burrata
frisches Basilikum

Sauce:

50 ml frischer Orangensaft
25 ml Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
(am besten frisch gemahlen oder gemörsert)

Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel schälen, beim grünen nach Bedarf das untere Drittel schälen. Die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne mit wenig Wasser oder Brühe dünsten oder mit etwas Olivenöl braten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ich mag Spargel am liebsten noch etwas bissfest).

In der Zwischenzeit die Sauce herstellen (alle Zutaten verrühren) und die Erdbeeren vorbereiten: waschen, sanft trocken tupfen, das Grün entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Den fertig gegarten Spargel noch heiß mit dem Dressing vermischen und kurz ziehen lassen. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Den Salat auf eine Platte oder 2 Teller geben und mit der Burrata sowie frischem Basilikum anrichten.

Habt ihr Lust bekommen, das auszuprobieren? Ich freue mich auf eure Rückmeldungen und hoffe, es hat euch genauso gut geschmeckt wie uns!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

** unbezahlte/unbeauftragte Werbung durch Verlinkung und Nennung*

Pesto-Mozzarella in carrozza mit Tomatensalat

Bei

solchen Temperaturen, wie sie gerade herrschen, hat man ja nicht sonderlich viel Hunger – zumindest mir geht es netterweise so. Das heißt, ich habe mal weniger Lust aufs Naschen, somit also vor allem auf Süßes – gut für die Bikinifigur. Und doppelt gut, denn ich komme nicht auf die irrsinnige Idee, bei dieser Hitze den Ofen anzuwerfen…

Irgendwann kommt dann aber auch mal der Hunger auf und da die Woche mal wieder viel zu wenige Tage und die Tage viel zu wenige Stunden haben (ihr kennt das sicher…), darf es gerne schnell gehen. Schmecken soll es natürlich auch und schön herzhaft sein. Am besten mit Salat dabei.

Da kam ein Gericht meiner Ma gerade recht. Diese Version des

„Mozzarella in carrozza“ hat sie früher oft gemacht und wir alle haben es geliebt. Der Tomatensalat mit seiner frischen Säure ist dazu ein Muss – ohne schmeckt es nicht mal halb so gut, finde ich!

Der Mozzarella in carrozza ist ein italienischer Klassiker. Carrozza ist die Kutsche, der Mozzarella kommt also in der Kutsche daher – warum auch immer. Auf jeden Fall schmeckt das gebratene Käsesandwich, die Italienier wissen einfach, was sie kulinarisch tun. Und mit diesem unkomplizierten Rezept werdet ihr hoffentlich auch bald ein neues Lieblingsgericht haben.

Für 2 Personen:

Sandwich:

4-8 Scheiben Sandwich-Toast (oder normalen Toast)
1-2 Packungen Mozzarella
1 Gläschen Pesto
2 kleine Eier (1 Ei für 2 große Sandwich-Toasts)
½ Becher Sahne
Olivenöl

Tomatensalat:

Reife Tomaten (unterschiedliche Größe und Farbe)
Condimento bianco
Olivenöl
1 kleine rote Zwiebel
Frischer Basilikum
Salz, Pfeffer

Die Eier mit der Sahne in einer flachen Schale, in die man die Toastscheiben legen kann, verquirlen.
Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Pesto in einen flachen Teller geben und die Mozzarellascheiben darin wälzen. Eine Scheibe Toast in die Eiermischung legen, Mozzarellascheiben darauf verteilen und einige Blätter frischen Basilikum auf den Käse legen. Eine zweite Toastscheibe darauf legen, andrücken und das Sandwich umdrehen, sodass die zweite Scheibe auch kurz in der Eiermasse liegt.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und etwas Olivenöl hineingeben. Jedes Sandwich in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Während eins brät, kann man die anderen vorbereiten und zwischendurch vielleicht sogar den Salat machen.

Für den Salat die Tomaten waschen, trocknen und je nach Größe halbieren, vierteln oder sechsteln. Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden und dazugeben. Frische Basilikumblätter zerzupfen und zufügen. Alles mit dem Condimento, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

Die fertigen Mozzarella-Sandwichs mit dem Salat anrichten und heiß servieren.

Das Gericht ist perfekt im Sommer, wenn es reife und

aromatische Tomaten gibt!
Viel Freude beim Nachkochen und Vernaschen!

Habt ein genussvolles Wochenende,
eure Judith

Gesundes Fastfood: Vollkornspirelli mit aufgepeppter Tomatensoße (ohne Parmesan vegan)

Neulich kam ein Paket ins Haus, voller Naturata-Produkte. Darunter Tomaten im Glas, Tomatensoße mit gegrilltem Gemüse, Nudeln verschiedener Sorten. Ich liebe Geschenke und wenn es dann noch gesunde Bioprodukte sind – umso toller! =)
Nudeln und Tomaten(soße) sind etwas, das wir absolut immer im Haus haben, denn mit ihnen kann man aus quasi Nichts in

Minutenschnelle eine leckere und sättigende Mahlzeit zaubern. So kam die erste Kostprobe dann auch zum Einsatz, denn wir hatten nichts eingekauft und plünderten die Vorratskammer. Vollkornspirelli wurden aufgesetzt und die Zucchini-Tomatensoße geöffnet. Zwei Zwiebeln waren noch da und getrocknete Tomaten – sie wurden zu einem herzhaften Topping für die Soße und als Krönung konnte der Kühlschrank sogar noch mit etwas Parmesan aufwarten.
Seit ein paar Wochen steht auf unserer Küchenfensterbank ein riesengroßer Basilikum, der jedes Mal seinen sommerlichen Duft verströmt, sobald man ihn berührt.

Unser Gericht war in 15 Minuten zubereitet und mit diesen wenigen Zutaten wurde es so bunt und herzhaft, dass ich ab jetzt sicher häufiger gebratene Zwiebeln über Pasta gebe und frisches Grün in rauen Mengen darüber streue.

Für 2 Portionen:

200-300 g Vollkornspirelli {z. Bsp. von Naturata}
1 Glas Tomatensoße (mit gegrillter Zucchini) {Naturata oder eine andere Marke}
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
etwas Olivenöl
1 kleine Handvoll getrocknete Tomaten

1 große Handvoll frisches Basilikum
Pfeffer, frisch gemahlen; Salz
(Frisch geriebener Parmesan)

Die Vollkornspirelli in reichlich Salzwasser gar kochen. {Unsere von Naturata gingen sehr schnell und brauchten keine 10 Minuten!}
In dieser Zeit die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Wenn sie etwas Farbe haben, Knoblauch und gehackte getrocknete Tomaten dazu geben und bei mittlerer Hitze weiterdünsten.
Die Nudeln abgießen, in den Topf zurückgeben und mit der Tomatensoße aus dem Glas mischen. Auf Teller verteilen und die Mischung aus der Pfanne darüber geben. Mit Pfeffer würzen und Parmesan sowie gehacktes Basilikum darüber streuen.

Nudeln machen glücklich, sagte meine Ma oft. Und ich finde, sie hat Recht. Nichts geht über einen Teller voll köstlicher Pasta, wenn der Hunger sich meldet. Vollkornnudeln machen außerdem länger satt. Wenn solche Gerichte also nicht gesundes Fastfood sind, was dann? =)

Ich wünsche euch Teller voll feinster Pasta, wenn der große Hunger kommt!
Macht es euch schön und habt eine genussvolle Zeit!

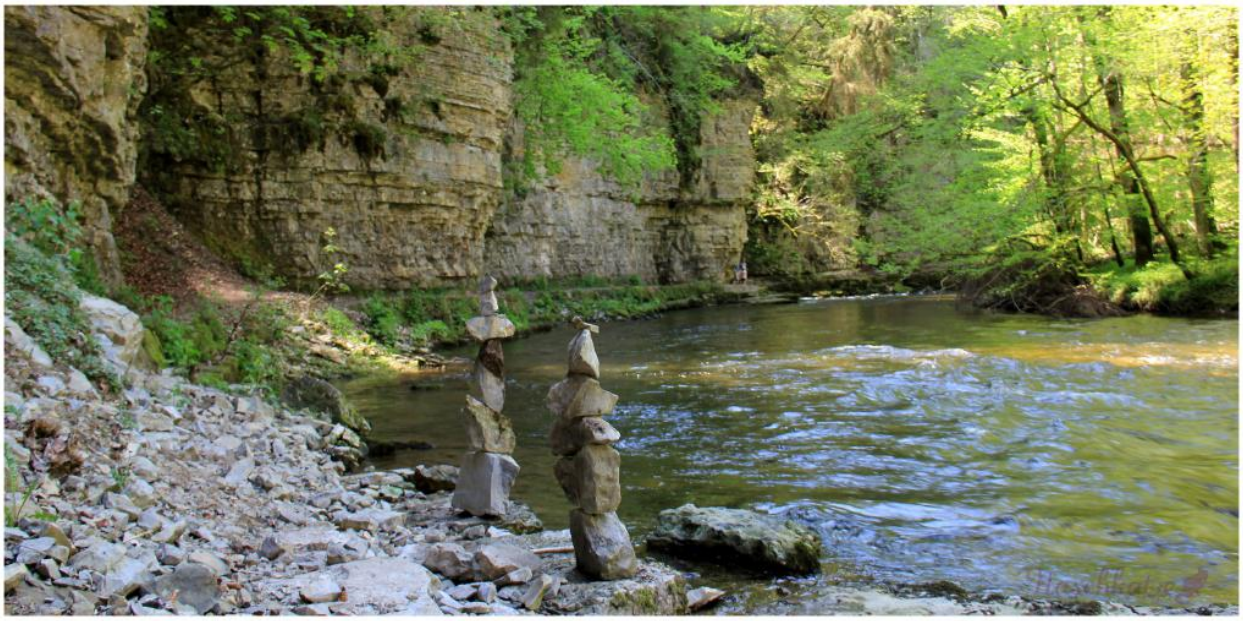
Eure Judith

** Die Naturata-Produkte für dieses Gericht wurden mir freundlicherweise kostenlos zur Verfügung gestellt.Dafür herzlichen Dank!*
Dieser Artikel stellt somit eine Kooperation dar/ enthält Werbung.

Vegane Zitronencupcakes mit Basilikumcreme

So schnell geht ein langes Wochenende zu Ende! Eigentlich hatte ich gar nicht viel geplant, doch dann wurden es doch erfüllte Tage mit spontanem Shopping mit einer Freundin, dem Besuch unserer Stammbar in der Stadt, einem Wanderausflug in die

Wutachschlucht im südlichen Schwarzwald.



Alles war begleitet vom traumhaftesten Wochenendwetter, das man sich vorstellen kann und ich hoffe sehr, ihr alle konntet einen ebensolchen ungetrübten blauen Himmel genießen!

Die Wanderung heute war ein Traum! Im Wald waren manche Bäume so dick mit Moos bewachsen, dass dieses herunterhing. Die Sonne glitzerte auf dem Bach und die Pfade entlang der Wutach führten oft an steilen Felswänden entlang. Manchmal überquerten wir ihn auf kleinen Holzbrücken, an anderen Stellen säumten Blumen unseren Weg. Es war wie in einer Märchenlandschaft!

Nach dieser gut vierstündigen, wunderschönen Wanderung hatten wir Hunger und verputzten direkt nach der Heimkehr unsere letzten Kartoffeln, vegane Würstchen und einen großen Salatkopf. Leider waren die Kartoffeln nicht mehr sehr zahlreich vorhanden und somit war noch Platz für Nachtisch. Wir hatten Lust auf Zitronenkuchen und schon ein Weilchen hatte ich die Idee für solche Cupcakes, denn ich musste an meine Zeit in Heidelberg denken. Dort habe ich in einer Eisdiele gearbeitet, in der es im Sommer manchmal Zitronen-Basilikum-Eis gab und ich fand diese Kombi genial!

Ich finde, diese Cupcakes sind superlecker geworden und hoffe,

euch wird diese spannende Kombi genauso gut schmecken.

Zitronenmuffins:

300 g Mehl
1 Packung Backpulver
2 TL gemahlener Ingwer
200 ml Pflanzenmilch (am besten Reis)
abgeriebene Schale von 2-3 Bio-Zitronen
50 ml Zitronensaft
130 g Zucker
125 ml Rapsöl

Alle Zutaten in eine große Schüssel wiegen und mit dem Schneebesen oder Handmixer zu einem Teig vermischen. Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.
Den Teig entweder auf 12 große Muffinformen oder 24 kleine verteilen.
Ich nehme Papierförmchen, dann muss man die Form im Idealfall (wenn man beim Teigverteilen nicht kleckert) nicht spülen, die Muffins gehen gut aus der Form und es sieht hübsch aus.
Die kleinen Muffins sind natürlich schneller durch als große, deswegen gebe ich mal 20 Minuten Backzeit an und rate, die Muffins je nach Größe ab dann im Auge zu behalten. Sie sollten am Schluss goldbraun sein. Zur Sicherheit einfach die Stäbchenprobe machen.

Basilikumcreme:

200 ml Sojasahne, aufschlagbar
½ TL Guarkernmehl
1 Handvoll Basilikumblätter
2-3 EL Puderzucker
Saft einer halben Zitrone

Alle Zutaten in einen Mixbecher füllen und mit dem Pürierstab zu einer festen Creme mixen. Das geht erstaunlich schnell, Guarkernmehl dickt super an, ohne dass man die Masse erst erhitzen muss.
Noch einmal abschmecken, ob genug Zucker, Basilikum oder Säure drin ist.
Die Creme in einen Spritzbeutel füllen (Zacken – oder Sterntülle) und die Cakes verzieren.
Oben drauf kann man bunte Streusel oder Konfetti geben, oder, wenn Saison ist: frische Erdbeerspalten! [nurkochen]

Habt einen guten Start in die neue Woche – mit hoffentlich genauso viel Sonne!

Eure Judith