

Bohnensalat aus Meterbohnen nach Naschkatzen-Papas Art



Grüne Bohnen gehören zu meinen Lieblingsgemüsen. Ich mag diesen schlichten, grünen Geschmack und das Knackige, wenn sie noch ein wenig al dente sind. Natürlich sind sie eine tolle klassische Beilage zu einem guten Stück Fleisch, aber auch in Omas Bohnensuppe oder einem schlichten Salat ein absoluter Genuss!

Naschkatzen-Papa hat seit ich denken kann immer gerne seinen Bohnensalat gemacht. Obwohl wir zuhause immer wenig Konserven hatten und fast ausschließlich frisch gekocht wurde, waren

meistens ein paar Gläser Bohnen im Schrank zu finden, aus denen mein Pa dann einen schnellen Salat gemacht hat.

Den liebe ich auch immer noch, aber wenn ich die Gelegenheit habe, frische Bohnen zu bekommen, mache ich ihn auch damit gerne.



Diese Gelegenheit bot sich letzte Woche, als es bei Billy's Farm Meterbohnen gab. Solch lange Bohnen kannte ich bisher nur

von Bildern. Sehen sie nicht toll aus? Sie wirken ein bisschen farblos, aber witzigerweise wurden sie beim Kochen in leicht gesalzenem Wasser sehr viel grüner!



Netterweise bekam ich noch ein Töpfchen Bohnenkraut in die Hand gedrückt, deshalb kam noch eine ordentliche Prise

frisches Bohnenkraut an den Salat.



Für ca. 4 Portionen:

500 g Meterbohnen oder grüne Buschbohnen
1 große Schalotte oder 1 kleine rote Zwiebel
4 EL Apfelessig
2 EL Condimento bianco
4 EL Olivenöl
etwas frisches Bohnenkraut
(Kräuter-)Salz, Pfeffer

Die Bohnen putzen, 5–10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen, abschrecken und dann klein schneiden.

In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.



So, schon fertig! Es darf gefuttert werden.

Am nächsten Tag schmeckt der Salat aber fast noch besser, wenn er schön durchgezogen ist.

Lasst es euch schmecken und macht es euch schön!

Eure Judith

Herbst-Quiche mit Kürbis, Buschbohnen, Birne & Feta



Diese Woche strahlt der Herbst – letzte Woche hatte ich im Urlaub leider weniger Glück. In Oberbayern war regelrechter Wintereinbruch, weshalb ich mir bei 6 Grad, Wind und Regen zwei neue Pullis und einen Schal kaufte. Wobei wir uns noch glücklich schätzen konnten, immerhin war bei uns „nur“ schlechtes Winterwetter und keine Sintflut, wie in Regionen weiter östlich.

Trotzdem machte ich das Beste daraus. Die Ammer-Region und München sind für mich immer wieder eine Reise wert und ich genoss es sehr, am See zu sein und in München tolle Menschen (wieder) zu treffen.

Diese Woche nutzte ich das schöne Wetter, um endlich mal an einem Flohmarkt teilzunehmen und alte Dinge loszuwerden. Nach meiner Rückreise habe ich nämlich den Kleiderschrank gründlich ausgemistet. Wenn ich mir etwas Neues kaufe, darf etwas Altes dafür gehen und ich habe gleich noch ein paar mehr Klamotten in den Ruhestand geschickt, weil ich dieses Jahr das Bedürfnis nach etwas frischem Wind habe.

Und natürlich wurde auch der Ofen mal wieder angeworfen. Der erste Kürbis der Saison wollte verarbeitet werden und beim Flohmarkt bekam ich noch eine Tüte Buschbohnen geschenkt, die beim Markt übrig geblieben waren. Der Plan war eine Quiche mit Kürbis und Buschbohnen.



Als ich auf dem Sofa saß und beim morgendlichen Kaffee überlegte, wie ich sie würzen wollte, kam mir die Idee, Birne zu verwenden. Letztes Jahr machte ich leckeres Ofengemüse mit Apfel und ich mag fruchtige Komponenten in herzhaften Gerichten total gerne. Bohnen und Birne fand ich sehr passend – leider hatte ich keine Birne da und war sehr enttäuscht, diese Idee nicht ausprobieren zu können.

Da meinte Naschkater: „Frag doch die Nachbarn! Die haben sich doch letzte Woche 2 Eier ausgeliehen!“ Gesagt, getan. Eine hoffnungsvolle Textnachricht und kurz darauf klingelte es und der Nachbar stand mit einer Birne vor der Tür! Wie wundervoll, wenn man nette Nachbarn hat, die einem auch mal aushelfen. Wie in den alten Zeiten oder auf dem Land. Mein Dorfkind-Herz jubelt – schön, dass das auch heute in der Stadt, in teilweise recht anonymen Mehrparteienhäusern, noch möglich ist. Danke, liebe Nachbarn!



Für 1 Quiche mit 26 cm Durchmesser:

100 g Dinkelvollkornmehl

100 g Dinkelmehl 630

2 EL Quark (60 g)

100 g kalte Butter, fein gewürfelt

Salz

ca. 200 g Hokkaido-Kürbis

ca. 200 g Buschbohnen, geputzt und blanchiert

1 feste Birne, in feine Würfel geschnitten

100 g Crème fraîche

150 g Quark (Magerquark oder 20% Fett)

100 g Feta, fein zerbröselt

$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen, gemörsert

Pfeffer, Muskat, Salz

2 Eier

2 Handvoll geriebener Hartkäse

Für den Teig alle Zutaten sowie $\frac{1}{2}$ TL Salz in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem Teig verkneten. Falls er zu trocken ist, einige EL kaltes Wasser zufügen.

Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform drücken und einen gleichmäßigen Rand hochziehen.

Für den Guss alle Zutaten bis auf die Eier in einer Schüssel verquirlen und kräftig mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken. Man sollte einen Hauch Fenchel, aber vor allem auch Pfeffer und Muskat schmecken. Wer mag, gibt eine große Prise Chiliflocken dazu. Wer Fenchel nicht mag, kann frischen Thymian nehmen oder etwas gemahlene Kümmel. Dann die Eier unterrühren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Kürbis in dünne Scheiben schneiden, die Bohnen je nach Größe halbieren oder dritteln. Eine Schicht Bohnen und Birne auf den Teig geben und etwas Guss darüber verteilen. Eine

Schicht Kürbisscheiben darauf legen, dann noch eine Schicht Bohnen und Birne sowie den übrigen Guss.

Etwas geriebenen Käse darauf verteilen und die Quiche ca. 40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.

In der Form abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist, dann herausnehmen und genießen.

Die Quiche schmeckt aber auch kalt zu Salat oder als kleine Mahlzeit unterwegs.



Ich wünsche euch eine goldene und genussvolle Herbstzeit!

Alles Liebe,

eure Judith

Green Lunchbowl mit Glasnudeln und Grillkäse (Werbung)



Heute gibt es etwas Sommerlich-leichtes mit viel Gemüse. Ein bisschen was Herzhaftes muss natürlich auch dabei sein und da ich Grillkäse sehr liebe, habe ich mich sehr über die Anfrage, ob ich den neuen [Grillkäse von Hochland](#) testen möchte, gefreut.

Grillkäse ist für mich eine leckere Alternative zu Tofu oder ähnlichen Produkten, die man häufig zu asiatischen Gerichten oder eben solchen Lunchbowls, wie man heutzutage die leichten und gesunden Mittagessen nennt. Zurzeit mag ich Glasnudeln sehr gerne, da sie leichter sind als „normale“ Pasta und man Reste auch wunderbar als Salat kalt essen kann. Da hat man dann gleich den Lunch für den kommenden Tag... =) Den Grillkäse von Hochland gibt es in zwei Sorten, nämlich klassisch und mit Kräutern der Provence. Da ich natürlich total neugierig war, habe ich gleich beide Sorten für unser Mittagessen ausprobiert. Die mit Kräutern fand ich zwar nicht so ganz passend für dieses Gericht, aber zum Grillen statt Fleisch oder zu einer Ratatouille kann ich mir diese Sorte bestens vorstellen.

Generell hat mich dieser Käse sehr überzeugt. Er lässt sich außen knusprig goldbraun braten und innen schmilzt er, so dass man, nicht wie bei anderen Sorten, keinen durch und durch festen Käse mit diesem quietschigen Kaugefühl hat. Als ich von dem schmelzenden Kern las, befürchtete ich schon, dass Schmelzsalze enthalten sein könnten, die ich nicht so mag. Jedoch wurde ich positiv überrascht, als ich die recht kurze Zutatenauflistung las – die keine Schmelzsalze enthält. Natürlich ist das Geschmackssache mit diesen Dingen, aber mir ist so etwas wichtig. Umso schöner, dass ich mir diesen Käse nun zukünftig auch mal kaufen kann – was ich tun werde, denn er schmeckt sehr lecker!



Für die Lunchbowl habe ich grünes und knackiges Gemüse genommen, man kann aber eigentlich verwenden, was man selbst am liebsten mag. Eine Art geschmacksgebende „Soße“ für die Glasnudeln ist sinnvoll, wobei notfalls sogar nur blanchiertes Gemüse mit gutem Olivenöl schmecken würde.

Das Gericht schmeckt (vom Käse abgesehen) auch kalt wunderbar und bei Sommerhitze, wie wir sie gerade haben, ist es sogar angenehmer, wenn nicht alles total heiß ist.

Man lernt ja nie aus...

Meine Packung Glasnudeln enthielt 250g – viel zu viel für zwei Personen. Anfangs wollte ich die Menge halbieren und versuchte, den Packen auseinander zu brechen... ziehen... schneiden und drehen...mit mehr als mäßigem Erfolg. Das Ende vom Lied war, dass ich Glasnudelfragmente in der gesamten Küche und auf der kompletten Arbeitsfläche verteilt hatte – das Gros der Nudeln jedoch immer noch nicht halbiert war. Schlussendlich gab ich es auf und machte die gesamte Menge, man kann ja wie gesagt Salat aus den Resten zaubern. =)

Fazit: Ihr findet die Packung zu groß für euer Glasnudelvorhaben und wollt sie teilen? Tut es nicht. Kalkuliert die Reste mit ein.



Für 2 Portionen:

- 1 kleiner Brokkoli
- 2 Handvoll grüne Buschbohnen
- 1 rote Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2-3 EL Olivenöl
- etwas Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 Schuss Weißwein
- 2 Tomaten

1 Packung Reismudeln (mindestens 50g/Person)

2-4 Stücke Grillkäse [*ohne den Käse ist das Gericht **vegan!***]

Den Strunk des Brokkoli abschneiden und schälen. Den oberen Teil in ganz kleine Röschen zerteilen. Die Enden der Bohnen abschneiden und die Stangen dritteln oder vierteln. Die Enden der Frühlingszwiebeln abschneiden und das gesamte Gemüse waschen.

Einen Topf mit reichlich Wasser erhitzen. Wenn es kocht, 2 TL Salz dazu geben und Bohnen und Brokkoli darin 5-8 Minuten bissfest blanchieren. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und im Kochwasser die Nudeln 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Den Herd dafür ausstellen, den Topf aber auf der Herdplatte lassen und den Deckel auflegen.

Die Frühlingszwiebeln und die entkernte Chilischote fein schneiden und das Weiße der Zwiebeln mit der Chili und 1 EL Öl in einem Töpfchen andünsten. Den Strunk des Brokkolis ganz fein hacken und ebenfalls mitdünsten. Mit 1 TL Gemüsebrühpulver würzen und einen Schuss Wein und Wasser angießen. Das Gemüse zugedeckt gar dünsten und derzeit die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und den Rest in feine Würfel schneiden. Diese zum Gemüse geben und kurz offen mitdünsten, den Herd schon ausschalten.

Den Grillkäse in einer Pfanne auf beiden Seiten einige Minuten goldbraun braten.

Die Nudeln in eine Schale füllen, das grüne Gemüse drum herum geben und die rote Gemüse Mischung auf den Nudeln verteilen. Einen dünnen Faden Olivenöl über das Gemüse träufeln. Mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen und den knusprigen Käse dazu anrichten.[nurkochen]

Mögt ihr Grillkäse auch so gerne? Und habt ihr schon mal eine leichte, gemüsige Lunchbowl gemacht? Wenn ja, erzählt mir doch, was ihr am liebsten mögt!

Habt auf jeden Fall eine genussvolle Sommerzeit und sonnige Tage!

Eure Judith