

Leckere Resteverwertung: Brokkoli-Kroketten



Nach einer Pause, in der ich entweder viel gearbeitet habe, oder unterwegs war, habe ich diese Woche mal wieder gekocht –

beziehungsweise gebacken. Es gibt Restefutter!

Bei meinem samstäglichem Markteinkauf gab mir die Verkäuferin verblühten Brokkoli mit, den sie sonst nicht mehr losgeworden wäre. Da ich Foodsaverin bin, war sie da natürlich genau an der richtigen Adresse. Zuhause habe ich die gelb-braunen Blüten großzügig abgeschnitten, das stark holzige Ende entfernt oder geschält und den Brokkoli dann weich gekocht.

Dann wanderte er erst mal über Nacht in den Kühli, weil ich keine Zeit mehr hatte. Aber am kommenden Tag wurde er zu Kroketten verarbeitet, die erstaunlich einfach gehen. Die Idee stammt aus einem Buch, das ich gerade Korrektur gelesen habe und das im Herbst erscheinen wird.



Solche Kroketten (die Autorin nennt sie Nuggets) eignen sich sicher auch toll, um Kindern Gemüse schmackhaft zu machen und

sie sogar beim Formen der Kroketten einzubeziehen.

Da mein Brokkoli nicht soviel ergab, wie im Rezept gefordert, musste ich mich nach langer Zeit mal wieder am Dreisatz versuchen und kann stolz berichten: zumindest das kriege ich noch hin, auch wenn Mathe ansonsten die reinste Katastrophe ist bei mir.

Witzigerweise ergab meine kleinere Menge Gemüse aber die gleiche Menge Nuggets, obwohl ich sie gleich portioniert hatte. Das Ei aus dem Originalrezept brauchte ich gar nicht.

Tipp: Den gegarten Brokkoli gut abtropfen und ausdampfen lassen, damit die Kroketten nicht zu feucht werden.



Für 1 Blech/ca. 20–25 Stück:

300 g vorgegartener Brokkoli

1 TL Knoblauchgranulat

Muskat, nach Geschmack

40 g Paniermehl

1 Prise Chiliflocken oder Cayennepfeffer

60 g geriebener Hartkäse (z. B. eine Mischung versch. Sorten)

Salz, schwarzer Pfeffer

Den vorgegarten Brokkoli in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab pürieren.

Knoblauchgranulat, Muskat, Paniermehl, Chili und geriebenen Käse zum Brokkoli geben, alles gründlich vermengen, bis eine kompakte, formbare Masse entsteht, und mit 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit leicht angefeuchteten Händen walnussgroße Portionen abnehmen, zu Kroketten (oder Nuggets) formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Wer mag, wälzt sie vorher noch einmal leicht in Paniermehl.

Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Umluft ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Anschließend etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren – am besten mit Sour Cream, Joghurt-Dip oder einem würzigen Tomatensugo.



Mit einem leichten Dip schmecken diese Gemüsereste wirklich lecker. Auf jeden Fall ein gutes Rezept für eventuelle Reste,

das ich sicher noch häufiger machen werde.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith

Pasta mit cremiger Paprikasauce, Brokkoli & knusprigen Croutons



Neuli

ch habe ich ein schnelles Reste-Essen gezaubert. Im Kühlschrank stand noch ein Glas gegrillte eingelegte Paprika und der Brokkoli rief nach Verarbeitung, also warf ich alles zu einem köstlichen Pastagericht zusammen.

Die cremige und sehr aromatische Sauce ist im Nu zubereitet und lässt sich super noch mal im Kühlschrank aufbewahren. Während die Pasta kocht, kann man sie erwärmen und dann am Ende im Nudeltopf alles miteinander vermengen, wie die Italiener das auch tun.



Natürlich kam auch hier wieder weißes Mandelmus zum Einsatz. Von Mandelmus bin ich in der letzten Zeit regelrecht besessen. Man kann so viel damit machen!
Braunes Mandelmus gebe ich an Obstsalat (er wird dadurch so lecker cremig und schmeckt nach gerösteten Mandeln!), mit

weißem Mus lässt es sich hervorragend kochen (man kann damit Sahne ersetzen und Saucen werden damit herrlich cremig!).

Für 2 Portionen:

Sauce:

200 g geröstete, eingelegte Paprika
1 Knoblauchzehe (wenn eine bei der Paprika dabei ist, diese verwenden)
1 TL Harissapaste (oder nach Belieben)
1 kleine rote Zwiebel
5 g Hefeflocken
70 g weißes Mandelmus
viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
etwas Zitronensaft
Salz

Croutons:

1-2 Scheiben altbackenes Brot
Olivenöl
Knoblauchpulver
(oder 1 frische, gepresste Knoblauchzehe)
Salz, Pfeffer

Pasta:

250 g Dinkel-Vollkorn-Locken (oder andere Vollkorn-Pasta)
ca. 400 g Brokkoli, in kleinste Röschen zerteilt
(Büffel)Mozzarella nach Belieben
(ohne Käse ist das Gericht **vegan**)

Sauce:

Alle Zutaten in einen Blitzhacker oder ein höheres Gefäß geben und fein pürieren. Mit Pfeffer, Zitrone und Salz abschmecken. Während die Pasta kocht, in einem kleinen Topf sanft erwärmen.

Croutons:

Das Brot in mundgerechte Stückchen brechen oder schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

Pasta:

Die Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen. In der letzten Minute die Brokkoliröschen dazugeben und kurz mitkochen, dann Pasta und Brokkoli abgießen. Die Sauce zur Pasta geben und alles vermischen.

Die Nudeln auf Teller verteilen, die Croutons darüber geben und etwas Mozzarella über jede Portion zupfen. Nach Belieben noch einen Faden gutes Olivenöl darüberträufeln.



Ich hoffe, ihr habt ein sonniges und entspanntes Wochenende!
Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Polenta-Pizza mit Brokkoli, Kapern und Oliven



Heute gibt es mal wieder eine herzhaftere Nascherei. Die Naschkatzen-Eltern haben neulich ein Foto ihrer Polenta-Pizza geschickt und ich fand die Idee so super, dass ich sie unbedingt auch ausprobieren wollte! Also gab es diese Woche auch bei uns Pizza mit unkompliziertem Maisgrieß-Boden.

Die Pizza war relativ fix gemacht, weil der Teig natürlich nicht stundenlang gehen muss. Für die Polenta habe ich weißen Biancoperla genommen, den hatte ich noch da (der Farbe wegen kam Kurkuma dazu). Die Polenta ging recht schnell, vielleicht

15 Minuten Koch- und Rührzeit. Das hängt aber natürlich von eurer Sorte ab – haltet euch einfach an die Packungsanweisung und probiert zur Not einfach.



Naschkater und ich lieben Brokkoli – auch auf Pizza. Bei der

Arbeit werden wir deswegen immer aufgezogen. Die Brokkoli-auf-Pizza-Frage ist dort ein lustiger Dauerbrenner, denn es gibt erbitterte Gegner dieses Belags. Wir stehen drauf – vor allem in Kombi mit würzigen Kapern und grünen Oliven. Ihr könnt eure Polenta-Pizza aber natürlich belegen, wie ihr wollt! Hier ist mein Vorschlag:

Für 2 Pizzen:

Teig:

Ca. 200 g Polenta-Grieß (Farina di Mais Biancoperla)

Ca. 450 ml Wasser

$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen

2 TL Gemüsebrühpulver

1 Schuss Olivenöl

Salz

Soße:

1 Dose Tomaten, gehackt

Kräuter nach Geschmack (Basilikum, Oregano, Rosmarin)

1 TL Harissa-Paste

Salz, Pfeffer

Belag:

1 kleiner Brokkoli

Olivenöl

Grüne Oliven, ohne Stein

2 mittlere Zwiebeln

Kapern

(Käse nach Geschmack und Belieben)

Die Polenta mit Gemüsebrühpulver, Salz und Kurkuma (nach Belieben) nach Packungsanweisung kochen, dann das Öl unterrühren und noch einmal abschmecken. 2 Bleche mit Backpapier belegen und jeweils die halbe Polentamasse darauf geben.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mit einem Silikonteigschaber die Polenta gleichmäßig glatt streichen und festdrücken. Falls der Rand etwas bröckelig ist, das Backpapier um die Ränder nach oben falten und die Polenta mit

dem Papier festdrücken. Den Boden ca. 10 Minuten vorbacken.
Die Zutaten für die Soße verrühren und abschmecken. Den
Brokkoli waschen und in ganz feine Röschen zerteilen und in
einer Schüssel mit 1 Schuss Olivenöl benetzen. Die Oliven und
die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Käse reiben oder klein
schneiden.

Die vorgebackene Polenta bestreichen und belegen und weitere
ca. 20-25 Minuten backen.



Was würdet ihr auf eure Polenta-Pizza machen? Habt ihr ein no-

go bei Pizza?

Habt ein sonniges und genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Roher Brokkoli-Salat mit Feta, zweierlei Tomaten und Cashews



Diese n Salat hat eine Freundin von uns zum Geburtstag meiner Ma mitgebracht, den wir im Juli gefeiert haben. Das Rezept mag etwas ungewöhnlich klingen, aber ich sage euch, dieser Salat ist eine wahre Geschmacksexplosion! So viele tolle Aromen kommen da zusammen und der rohe Brokkoli ist so wunderbar knackig – wir konnten nicht genug von dieser Kreation bekommen!

An dieser Stelle: Danke, Steffi (und Hannah), für das Rezept!



=)

Wenn ich jetzt nach draußen schaue, kann ich kaum glauben, dass Hochsommer ist und wir vor ein paar Wochen bei schönstem Wetter abends im Hof saßen und gefeiert haben. Solche unkomplizierten Sommerfeste, bei denen jeder noch eine Kleinigkeit zu essen mitbringt, mag ich einfach gerne. Wir hatten ein wunderbares Büffet und ein riesiger Braten kam in den Ofen. Der war leider, trotz genauer Befolgung der Anweisung, die mir die Verkäuferin gab, nicht ganz durch und musste in Scheiben noch mal kurz nach gegart werden. Aber man ist ja flexibel und am Ende wurden alle Gäste satt. Ein Sommerunwetter mit heftigen Blitzen machte dem Fest ein Ende und da alle Gäste mit anpackten, war der Hof blitzschnell aufgeräumt und wir hatten am nächsten Tag nicht mehr viel zu tun, außer das Geschirr zu versorgen. Nach Hause ging danach trotzdem kaum jemand, denn heftiger Sturm und Gewitter machten das Radeln zu gefährlich. Also standen wir mit unseren Gläsern unter dem Vordach, schauten den enormen Blitzen zu und verspeisten danach in der Küche noch einige Reste, bis das Unwetter nachgelassen hatte. So war die Feier zwar nicht geplant, aber solche unerwarteten Ereignisse sind ja dann oft die schönsten, oder? =)



Letzte Woche habe ich Steffis Salat dann selbst gemacht und

das war sicher nicht das letzte Mal. Leider hatten wir keine frischen kleinen Tomaten bekommen, aber es war auch so sehr lecker.

Der Salat lässt sich perfekt über Nacht vorbereiten, um ihn dann mitzunehmen – für ein Büffet, zur Arbeit oder man hat sein Abendessen schon im Kühlschrank, wenn man am nächsten Tag heim kommt.

Veganer können den Honig ersetzen und statt Feta vielleicht Räuchertofu oder eine mediterrane oder fruchtige Tofuvariante ausprobieren. Der Feta gibt der Soße natürlich ein tolles Aroma, aber ich denke, wenn man ihn ersetzt oder auch weglässt ist der Salat trotzdem ein Hit.

Ca. 500 g Brokkoli
½ Dose geröstete, gesalzene Cashews
200 g Feta
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 große Handvoll getrocknete Tomaten (nicht eingelegt)
1 große Handvoll Cocktailtomaten

60 ml Rapsöl
60 ml Olivenöl
60 ml Essig
1 Tl Honig
1 TL milder Senf
Pfeffer, Salz

Brokkoli, Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen.

Brokkoli in ganz kleine Röschen zerteilen und in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Feta und getrocknete Tomaten würfeln.

Alles Gemüse bis auf die frischen Tomaten in der Schüssel mischen.

Die Zutaten für die Soße verrühren, abschmecken und über das Gemüse geben. Feta und Cashewkerne zufügen und mehrmals umrühren. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und optimalerweise vor dem Servieren noch mehrmals umrühren. Am nächsten Tag die halbierten Cocktailtomaten zugeben und noch

einmal eine Weile ziehen lassen.



Vielleicht kommt ja am Wochenende das Sommerwetter zurück und ihr könnt diesen Salat zum Grillen ausprobieren. Ich wünsche euch auf jeden Fall eine schöne und genussvolle Restwoche, macht es euch schön – trotz des Monsunregens! =) Eure Judith

[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