

# Zum Dippen mit Tortilla-Chips: Picadillo mit Azukibohnen



Dieses Rezept stammt aus dem neuen Callwey-Buch „Girl Dinner“, das ich dieses Jahr lektoriert habe. Naschkater hatte eine große Menge Azukibohnen gekocht, die unter anderem beim mexikanischen Chayote-Gemüse Verwendung fanden. Trotzdem waren noch welche übrig und zufällig fiel mein Blick auf dieses Rezept.

Die Autorin Georgia Freedman hat das klassische kubanische

Picadillo – Hackfleisch mit süßen Rosinen, herzhaften Tomaten, salzigen Oliven und duftendem Zimt – in einen einfachen vegetarischen warmen Dip verwandelt, bei dem schwarze Bohnen anstelle des Fleisches verwendet werden (mit einem Hauch Sojasauce für etwas Umami).

Ihr könnt den Snack kalt oder warm genießen und statt Maischips natürlich auch (geröstetes) Brot nehmen.

Auf jeden Fall ist das mal was anderes und wer die Kombi herhaft-süß auch so gerne mag, für den ist dieser Dipp sicher genauso lecker wie für uns!



**Für 1–2 Portionen:**

2 EL Rosinen

170 g abgetropfte gehackte Tomaten aus der Dose

5 entsteinte grüne Oliven  
1 große Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl extra vergine  
170 g abgetropfte Azukibohnen  
(gekocht oder aus dem Glas)  
 $\frac{1}{4}$  TL Salz  
1 EL Sojasauce  
 $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Zimt  
 $\frac{1}{2}$  TL geräuchertes Paprikapulver  
Tortilla-Chips

Die Rosinen grob hacken und in einer kleinen Schüssel mit etwas warmem Wasser 5 Minuten einweichen. Die Tomaten grob hacken (um die Stücke zu zerkleinern) und beiseitestellen. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden und den Knoblauch hacken.

In einer kleinen beschichteten Pfanne das Olivenöl auf großer Stufe erhitzen. Die Rosinen abtropfen lassen und mit den Oliven in die Pfanne geben. Unter Rühren etwa 2 Minuten braten, bis die Mischung beginnt, braun zu werden.

Die Tomate und den Knoblauch hinzugeben und 3–4 Minuten unter häufigem Rühren braten, bis die Tomate etwas zerfällt und gegart aussieht.

Die Bohnen zufügen, mit Salz und Sojasauce würzen, die Hitze reduzieren und alles noch 1–2 Minuten dünsten, bis die Bohnen gerade warm sind.

Den Zimt und das Paprikapulver hinzugeben und die Gewürze unter Rühren 30 Sekunden anrösten, dann die Bohnenmischung in eine Schüssel geben. Mit den Chips genießen.



Viel Freude beim Nachmachen und Vernaschen!

Genussvolle Momente wünscht euch

Judith

---

## Hackfleisch-Ajvar-Taschen mit Knoblauchdip & buntem Salat



Diese Woche gibt es mal wieder eine herzhafte Nascherei. Für das Catering neulich hatte ich 2 Rollen Dinkel-Blätterteig gekauft, um Ajvar-Schnecken zu backen. Da wir aber nach meiner Foodsharing-Abholung beim Bäcker so viel Brot, Brötchen und

Teilchen hatten, habe ich die Schnecken weggelassen.

Also konnte ich was anderes damit anstellen und da mir die Idee mit dem Ajvar gefiel, wurde mit einer Packung Rinderhackfleisch und Rahmjoghurt mit Knoblauchsatz vom Markt und frischen Kräutern vom Balkon ein Sonntagsschmaus daraus.

Die Taschen sind wirklich unkompliziert und recht schnell im Ofen. Am besten genießt man sie frisch, lässt sie also nur so weit abkühlen, dass man sie gut essen kann.

Während die Taschen backen, kann man den Dip anrühren und den Salat zubereiten. Und trotz des geringen Aufwands machen die Taschen was her, eignen sich also auch schön für Gäste.

Und wenn man Sojahackfleisch nimmt (und veganen Joghurt), kann man die Taschen ziemlich gut vegetarisch zubereiten oder sogar vegan. Auch Reste von dieser [Belugalinsen-Bolognese](#) passen gut als Füllung.



### Für 8 Stück:

1 Rolle Dinkel-Blätterteig

300 g Rinderhackfleisch

4 EL Ajvar

150 g Rahmjoghurt/Sahnejoghurt

Knoblauchsalz

Schnittlauchröllchen

Frische Kräuter und Blüten zum Dekorieren

Salat zum Anrichten

Essig & Öl nach Geschmack

Öl zum Braten

Salz & Pfeffer

Das Hackfleisch in etwas Öl kurz anbraten, bis es fast gar ist. Das Ajvar untermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung abkühlen lassen.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Den Teig der Länge nach halbieren und dann beide Hälften in 4 gleich große Stücke teilen. Jeweils etwa 1 gehäuften Esslöffel Fleischfüllung auf jedes Rechteck geben und dann von 2 Seiten her den Teig über die Füllung klappen, sodass oben noch etwas Füllung zu sehen ist. Die Ränder mit einem Messer zusammendrücken, damit die Tasche dicht ist.

Die Taschen auf das Blech legen und in 20–25 Minuten goldbraun und knusprig backen.

In der Zwischenzeit den Joghurtdip herstellen. Dafür den Joghurt mit Knoblauchsalz würzen und Schnittlauchröllchen untermischen. (Wer kein Knoblauchsalz hat, nimmt eine kleine gepresste Zehe oder Knoblauchpulver und Salz.)

Den bunten Salat zubereiten und nach Belieben mit Blüten (z. B. Dill-, Schnittlauchblüten) garnieren. Die Taschen warm und mit dem Dip und dem Salat servieren.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Lasst es euch gut gehen,

eure Judith

---

## Das Gute der einfachen Dinge: Tofuschnitzel, Rosmarin- Ofenpommes, Radieschen- Dipp und grünes Gemüse

Einfache Dinge können so gut sein. Erst vor gestern musste ich das wieder denken, als ich abends noch einen Apfel und ein Stück Baguette mit Butter aß.

Ein kulinarischer Flashback. Sofort wurde ich in meine Kindheit versetzt und war bei meinen Großeltern zu Besuch, wo es meistens Weißbrot und immer Butter gab. Wie oft habe ich damals von Oma ein Brot geschmiert bekommen, mit ganz dick Butter drauf und wie gut schmeckte das immer.

Kennt ihr das, wenn etwas noch so simples in eurer Erinnerung einen ganz besonderen Platz einnimmt? Das muss nicht immer Omas Sonntagsbraten sein oder ihr besonders feiner Rührkuchen. Die alltäglichen Dinge können genauso gut schmecken, vor allem, wenn sie nostalgisch belegt sind.



Naschkatze

Genauso sehr schätzen wir aber auch einfache Alltagsküche, bei der wir oft das nehmen, was gerade da ist und daraus etwas unglaublich leckeres machen. Mein Naschkater und ich haben zurzeit eine Backofenpommes- Phase. Wir könnten sie mehrmals in der Woche essen.

So schnell vorbereitet, brauchen sie dann einfach nur ihre Zeit im Ofen, in der man noch eine grüne Beilage zubereiten kann.

Seit längerem lungerte da ein Stück Tofu bei uns im Kühlschrank herum und vor einigen Tage war es dann fällig: wir beschlossen, ein Schnitzel aus ihm zu machen, dazu die Pommes aus noch vorhandenen Kartoffeln und grünes Gemüse, gedämpft und puristisch. Ein Dipp aus Soyade, Radieschen und etwas Feta lieferte ausreichend Würze und Frische dazu.

Und dann saßen wir vor unseren Tellern voller goldbrauner knuspriger Kartoffelpalten und knackigem Gemüse – und waren selig.

Einfache Dinge können so gut sein.

Und so bereitet ihr sie zu:

**Für 2 Personen:**

1 Packung Tofu

(man kann auch welchen mit Geschmack nehmen, z. B. mit Tomate, Mango-Curry oder Basilikum)

1 Ei  
etwas Sojasauce  
einige EL Paniermehl/ Semmelbrösel  
2 gehäufte EL Mehl  
etwas Öl zum Braten

Grünes Gemüse, z. B. Mangold, Erbsen, Broccoli

250 g Joghurt oder Soyajoghurt  
etwas Feta  
Salz, Pfeffer  
Etwas Schnittlauch  
1-2 Prisen Kreuzkümmel  
eine Handvoll Radieschen, geraspelt  
1 Schuss Essig oder Zitronensaft

Kartoffeln  
5 Knoblauchzehen  
2-3 EL Olivenöl  
Rosmarin, frisch oder getrocknet  
Salz, Pfeffer

Zuerst die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen. Alles auf ein Blech geben und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Öl gut mischen. Am besten massiert man alles mit den Händen ein. Bis zu 1 Stunde bei 200°C im Ofen backen.

Den Tofu abtropfen lassen, in 4 flache Scheiben schneiden und jede noch einmal gut mit Küchenpapier abtrocknen. Am besten den Tofu noch eine Weile auf trockenem Küchenpapier liegen lassen und ab und zu abtupfen.

Die drei Teller vorbereiten: einen mit Mehl, einen mit dem aufgeschlagenen und leicht verquirlten Ei, einen mit Paniermehl. Den trockenen Tofu mit ganz wenig Sojasauce einreiben, das würzt ihn. Dann die Scheiben erst in Mehl wenden, in Ei tauchen und dann in Semmelbrösel wälzen, bis sie ganz umhüllt sind.

Die Radieschen waschen und grob reiben.

Aus (Soya)Joghurt, Gewürzen, Fetakäse und Radieschen einen Dipp rühren. Mit etwas Essig oder Zitronensaft abschmecken und eventuell nachwürzen.

Das Gemüse waschen und mundgerecht schneiden. Etwas Wasser in einen Topf geben, den Dämpfeinsatz einsetzen und das Gemüse darin dämpfen, bis es noch leicht knackig, also al dente, ist.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Tofuschnitzel darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

(*Wer mag, kann das restliche Ei vom Panieren noch kurz in die Pfanne geben und hat dann noch ein kleines bisschen Rührei/Omelett. So haben wir es gemacht, weil wir das Ei nicht wegwerfen wollten.*) [nurkochen]



Wenn alles fertig ist, auf Tellern anrichten, den herrlichen Duft einatmen und dann alles genüsslich aufessen! =)

Ich hoffe, ihr habt Hunger bekommen und Lust, etwas oder alles nachzukochen. Die Pommes passen auch wunderbar zu vielem anderen, auch zu Gegrilltem oder Fleisch. Man kann sie aber auch so essen, mit Ketchup und sonst nichts. ;)

Habt auf jeden Fall eine genussreiche Zeit.  
Eure Judith

---

# Hummus – Ein kulinarischer Kurztrip in arabische Gefilde



In

meiner Studienstadt Heidelberg gibt es den bekannten und beliebten Laden „[Falafel](#)“ , wo man herrliche Falafel, aber auch viele andere arabische Köstlichkeiten bekommt, wie zum Beispiel gebackenen Halloumi im Fladenbrot, eingelegte Gemüse oder gleich alles zusammen auf einem „Spezialteller“, den ich über alles liebe.

Da ist dann auch ganz viel Hummus drauf, den man mit dem dünnen Fladenbrot aufdippen kann und mit dem ich mich dick und rund futtern könnte.

Seit meinem Wegzug bin nun leider eher selten in Heidelberg, also habe ich angefangen, die Leckerei selbst zu machen. Einfach genug ist es ja! =) Viele von euch kennen Hummus bestimmt schon, den leckeren Kichererbsenaufstrich mit Tahin, einer Paste aus Sesam.

Rezepte gibt es zahllose und alle gleichen sich in den Zutaten und variieren in den Mengen derselben. Am Ende ist es

Geschmackssache.

Ich mag es gerne etwas frischer mit Zitronensaft und leicht scharf mit etwas Chili gewürzt. Auch den erdig-würzigen Geschmack von Kreuzkümmel mag ich gerne.

Ich verrate euch hier mal mein Rezept, das ich aber jedes Mal ein bisschen abwandle, je nach dem, was gerade da ist.



**Zutat**

**en:**

Etwa 500 g Kichererbsen, gegart  
4 Knoblauchzehen  
Saft von einer großen Zitrone  
{abgerieben Schale einer halben Zitrone}  
 $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel  
1 gehäufter TL Salz  
1 Schuss Wasser  
4-6 EL Olivenöl  
4-6 EL Tahin/ Sesampaste  
{Chiliflocken nach Belieben}

Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben, am besten eine, die etwas schmäler ist. Mit dem Pürierstab {oder gleich im Mixer, falls vorhanden} zu einer feinen homogenen Masse pürieren. Noch einmal abschmecken und je nach Lust und Laune akzentuieren oder abrunden.[nurkochen]



Hummus

s passt gut zu Weißbrot oder Baguette, als Dipp zu Gemüsestäbchen, als Füllung für Fladenbrot- Sandwiches oder Wraps, ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! =)

Wie bereitet ihr Hummus zu? Habt ihr eine geheime Spezialzutat oder mögt ihr eine bestimmte Zutat so gern, dass ihr sie maßlos einsetzt? Ich würde mich freuen, eure Hummusvorlieben oder Hummuserlebnisse zu erfahren!

Habt genussvolle Tage,  
eure Judith

