

Koch mein Rezept: Würzige Erbsen-Apfel-Gazpacho mit Sauerrahm



Kurz vor knapp hatte ich endlich die Ruhe und Zeit, mich im Rahmen von „[Koch' mein Rezept](#)“ bei Bloggerkollegin Susanne von [Magentratzerl](#) umzuschauen und mir ein Rezept auszusuchen, das ich nachkoche.

Und was hatte ich da alles zur Auswahl! Bei Magentratzerl wird definitiv gern gekocht und gegessen und im Blogarchiv konnte ich mich gar nicht sattstöbern, denn da gibt es so unfassbar viele Rezepte! Viele auch noch regelrecht exotisch, mit Namen oder Zutaten, die ich noch nicht kannte, weshalb ich wirklich

viele Rezepte angeschaut habe und ganz fasziniert war.

Man merkt Susanne die Neugier für fremde Gerichte und Zutaten an und dass sie gerne Neues ausprobiert. Ihr Blogname ist dagegen ganz bayrisch-bodenständig: Magentratzerl bedeutet soviel wie „Gaumenkitzler“ und da ich sowohl den bayrischen Dialekt als auch das Land sehr mag, hat mich die Auslösung doppelt gefreut.

Sehr sympathisch fand ich auch ihre Aussage: „Wenn ich nach Rezepten anderer koche, gebe ich natürlich die Quelle an. Das heißt aber nicht, dass ich mich an das Rezept auch gehalten habe – in der Regel sind Rezepte eher Inspirationsquellen als genaue Gebrauchsanleitungen für mich.“ Das könnte ich geschrieben haben! Deshalb habe ich mich natürlich auch beim Nachkochen nicht so genau an ihr Rezept gehalten. :D



Da Susanne nicht so viel backt und ja auch noch Sommerwetter war, entschied ich mich für eine außergewöhnliche, und zwar einer [kalten, gazpacho-artigen, Suppe nach Tanja Grandits](#). Auf die Kombi aus Erbsen und Apfel war ich zu neugierig und zudem ist die Suppe irre schnell fertig und perfekt, um sie für ein Sommeressen vorzubereiten, denn sie muss ja eh noch ein bisschen kühlen.

Eigentlich gibt es dazu noch eine Sauerrahm-Basilikum-Mousse, aber das war mir zuviel Aufwand und außerdem mag ich Gelatine nicht so und habe noch nie damit gearbeitet. Bei mir gab es also nur Sauerrahm obendrauf. Den Koriander in der Suppe habe ich weggelassen, den mag ich gar nicht. Falls ihr ihn verwenden wollt: es kommen 15 g hinein.

Ich machte erstmal die halbe Menge, aber euch gebe ich hier mal die originale Menge für 4 Personen. Die Gewürze schmeckt man deutlich, wer also kein großer Gewürzfan ist, nimmt vielleicht lieber die Hälfte der angegebenen Menge. Und uns war die Suppe tatsächlich etwas zu süß, nächstes Mal würde ich mehr als die Hälfte des Apfelsafts durch leichte Gemüsebrühe ersetzen.

Für 4 Personen:

800 Erbsen (TK)
80 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
500 ml Apfelsaft
1 TL Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
 $\frac{1}{4}$ TL Anis
Samen aus 2 Kapseln Kardamom
1 Prise Chiliflocken

Garnitur:

1 saurer Apfel
200 g Erbsen
100 g Sauerrahm
Minze (nach Belieben)
essbare Dekoblüten

Die Erbsen blanchieren (die Erbsen für die Einlage noch ein klein wenig weiterkochen).

Mit allen anderen Zutaten in einen Hochleistungs-Mixer geben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Für die Einlage aus dem Apfel kleine Kugeln ausstechen oder das Fruchtfleisch in Würfelchen oder Stifte schneiden.

Die Suppe auf Schalen verteilen, Sauerrahm-Kleckse hineingeben und mit einem Stäbchen hindurchziehen. Dann die bissfesten Erbsen und die Apfelstücke hineinlegen und nach Belieben mit Minze und Dekoblüten garnieren.



Leider scheint ja diese Woche der Herbst richtig Einzug zu halten, aber ich hoffe, der Wetterbericht dramatisiert wie gewohnt und die Sonne kommt soweit durch, dass ihr beim Lesen eines kalten Suppenrezepts keine Gänsehaut bekommt.

Erstmal wünsche ich euch eine genussvolle Woche und grüße euch aus dem Urlaub – in Bayern. :)

Alles Liebe,

eure Judith

Bunter Nudelsalat mit Erbsen, Karotten und Gurke



Heute gibt es Teil II unserer Grill-Beilagen. Zu den Lammkoteletts und den [vegetarischen Ćevapčići](#) an Ostern gab es neben grünem Salat noch Sesambrot aus dem kleinen italienischen *supermercato*, den Naschkater und ich in meiner ehemaligen Schulstadt besucht haben. Dort gibt es riesige Dosen mit eingelegten Artischocken für 8,50 Euro und diese Köstlichkeiten sind ja normalerweise wirklich teuer. Ich liebe solche kleinen kulinarischen Inseln, wo man sich ein bisschen wie auf Reisen fühlt. Man hört von den Mitarbeitern die fremde Sprache, es riecht nach fremdländischen Produkten und man sieht überall Leckereien, die man aus dem Urlaub oder aus Kochbüchern kennt. Dort gab es Tomatenpassata von einer Marke, die meine italienische Lieblingsautorin in ihrem Kochbuch erwähnt und die ich bisher nirgends gesehen hatte. In der Theke lagen köstlich duftende *salame* (dt. Salamis), von denen wir uns die Fenchelsalami aussuchten und bei den Gebäcken konnten wir nicht widerstehen und schoben noch eine Tüte *taralli* in den Einkaufskorb. Dieses runde, herzhafte Knabber-Gebäck aus Apulien schmeckt einfach zu lecker – meine Eltern lernten es letztes Jahr bei ihrer großen Italienreise mit Ziel Stiefelabsatz kennen.



Passe

nd zu diesem kleinen Ausflug in das Urlaubsland meiner Kindheit machten wir zum Grillen einen Nudelsalat. Italienische Pasta in Schmetterlingsform, deutsche Zutaten und Soße – so könnte man ihn beschreiben. =)

Das Rezept stammt von Koch Hännies, einem alten Bundeswehrfreund meines Vaters. Wir haben es leicht abgewandelt, denn er verwendete entweder Mayonnaise oder ein Produkt aus dem Glas für die Soße und beides kommt meiner Ma nicht ins Haus. Aber ich finde, diese Version schmeckt absolut großartig und wir alle freuen uns, wenn dieser Salat endlich mal wieder auf dem Tisch steht.

1 große Schüssel:

500 g Farfalle, gekocht

8 EL ÖL (Raps oder Olive)

1 große Zwiebel

1 kleine Salatgurke

1 große oder 2 mittelgroße Möhre(n)

200 ml Brühe

5 EL Essig (weißer Condimento oder Apfelessig)

3 EL Senf

$\frac{1}{2}$ Glas/Becher Crème fraîche

Salz, Pfeffer

1 kleines Glas/Dose gekochter Erbsen

Die Karotte schälen und längs in feine Scheiben schneiden. Diese stiften und alles in kleine Würfel schneiden. Die Karottenwürfel in einem kleinen Topf und etwas von der Brühe (der Topfboden sollte leicht bedeckt sein) dünsten.

[Etwa jetzt kann man die Nudeln kochen. Dann kann man sie noch heiß mit der Soße vermengen.]

In dieser Zeit die Gurke schälen und ebenfalls klein würfeln. Zur Karotte geben und beides bissfest dünsten. Das Gemüse dann in die Salatschüssel füllen und in dem Töpfchen das Öl erhitzen. Die Zwiebel schälen, würfeln und darin bei mittlerer Hitze dünsten.

Den Herd ausschalten und den Essig, die restliche Brühe sowie den Senf zugeben. Alles verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Crème fraîche einrühren. Die Soße zusammen mit Erbsen, Karotten und Gurke zu den Nudeln geben und alles vermischen. Am besten den Salat etwas früher zubereiten und ihn 1-2 Stunden ziehen lassen, dabei immer mal wieder umrühren.



Ich glaube, der Autor und Erzähler Rafik Shami hat nicht umsonst eine ganze Geschichte (oder gar ein ganzes Buch?) den Deutschen und ihrem Nudelsalat gewidmet. Dieser Salat geht einfach immer: Zu Picknick, zu Büffets, zum Grillen, einfach so. Er ist recht einfach und schnell gemacht, schmeckt allen und außerdem machen Nudeln ja auch einfach glücklich, oder? =) In diesem Sinne habt eine genussreiche Restwoche und lasst es

euch am Wochenende gut gehen – es soll ja Grillwetter geben!
;)

Eure Judith