Roher Brokkoli-Salat mit Feta, zweierlei Tomaten und Cashews

Diesen 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!

Naschkatze

=)

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

Spinatquiche mit Feta

Schon wieder war es eine ruhige Woche hier. Der Grund war ein Kurztrip nach Berlin, wo eine Freundin von mir ihren runden Geburtstag nachgefeiert hat. Wir nutzten diese Anreise quer durchs Land, um unsere Hauptstadt ein bisschen näher kennen zu lernen und ließen uns drei Tage durch verschiedene Kieze treiben.

Ich muss sagen, obwohl ich schon zwei Mal in Berlin war, fand ich diese Reise fast am schönsten, weil ich das Gefühl hatte, das „wahre“ Berlin besser kennen zu lernen. Dieses Mal gab es kein Must-see-Touriprogramm, sondern wir durchstreiften Kreuzberg, Prenzlauer Berg und Neu-Kölln und ließen den Alltag auf uns wirken. Dabei entdeckten wir süße kleine Lädchen und Cafés, tolle Restaurants und Bars und haben natürlich auch unglaublich gut gegessen. Davon muss ich euch mal noch berichten!

Jedenfalls scheint eine Stadt mit einem ortskundigen Ansässigen gleich viel spannender und lebendiger, kennt ihr das? Bisher fand ich Berlin nicht sonderlich dringend eine dritte Reise wert, aber ich wurde eines Besseren belehrt und

komme gerne bald wieder in diese pulsierende, kreative Stadt.

Zurück im Alltag habe ich ein Rezept entdeckt, das noch in der Warteschleife hing. Diese Spinatquiche gab es in der Woche vor

Berlin und obwohl eine Quiche ja ein bisschen Arbeit macht, ist diese hier trotzdem einfach zu machen und vor allem lohnt sich die kleine Mühe, denn man hat für ein, zwei Tage ein unkompliziertes Essen, wenn man von der Arbeit kommt oder kann sich ein Stück für die Mittagspause mitnehmen.

Für 1 Springform 26 cm:

Teig:

100 g Dinkelmehl
100 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)
½ TL Salz
1 EL Quark (von insg. 250 g)
120 g Butter
1 Ei

Füllung:

Restlicher Quark (250 g minus 1 EL für den Teig)
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, mildes Paprikapulver
2 Eier

550 g Spinat (ungeputzt)
100 g Feta
etwas (schwarzen) Sesam

In die Springform einen Bogen Backpapier einspannen, so dass der Boden damit bedeckt ist, oder die gesamte Form leicht einfetten.
Die Zutaten in eine Schüssel wiegen, die Butter in kleineren Stückchen darüber geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und einen Rand hochziehen.

Für die Füllung die zwei ersten Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Eier mit dem Schneebesen unterrühren.
Den Spinat waschen und die Stiele entfernen. Die Blätter ziemlich klein zupfen und in einem großen Topf oder einer

großen Pfanne kurz zusammen fallen lassen. Dafür braucht es kein zusätzliches Wasser, das bisschen vom Waschen genügt.
Den Spinat dann in einem Sieb abtropfen lassen und noch einmal gut ausdrücken, damit kein Wasser in die Quiche kommt. Das Grün dann gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Den Feta in kleinen Stückchen darüber bröckeln und die Quarkmischung darauf verteilen. Den Sesam über die Quiche streuen.
Bei 180° Grad Umluft etwa 40 Minuten backen. Die Füllung sollte oben goldbraun sein und einmal leicht hochgegangen sein, dann ist die Quiche fertig.
Gut abkühlen lassen und dann aus der Form lösen. Dazu passt ein grüner oder bunter Salat.

Backt ihr auch gerne Quiches und habt ihr eine Lieblings-Zutat? Je nachdem, was gerade Saison hat und was einem schmeckt, kann man solche Gerichte ja wunderbar variieren und

sich kreativ austoben. =)

Ich wünsche euch eine gute und genussvolle Restwoche, ihr Lieben!
Eure Judith

Fruchtig-pikanter Süßkartoffelaufstrich mit Pfirsich und Feta

Eigentlich wollte ich euch diesen Aufstrich bzw. Dip ja schon zum Wochenende bloggen, aber diese Woche war ziemlich viel los und gestern hatten wir Betriebsausflug, da war ich den ganzen Tag am Handwerkeln. Was wir gemacht haben? Das will ich euch diese Woche noch genauer erzählen, es war jedenfalls ganz großartig und wir sind alle glücklich mit unseren Werken – die auch etwas mit Kochen zu tun haben – nach Hause gegangen. Meine Chefin meinte zum Abschluss, wenn wir nach diesem schönen Tag jetzt noch einen Fußballsieg feiern könnten, wäre er perfekt. Bei der Arbeit verfolgen wir alle die EM recht intensiv. Wir haben ein Poster mit der Spielübersicht und tippen immer fleißig auf Sieger und Spielstände, aus Spaß an der Freude und ohne wirklichen Einsatz. Bisher hatte ich da einen unglaublichen Riecher und habe im kompletten Achtelfinale

sowie dem bisherigen Viertelfinale alle Sieger richtig getippt! Ein bisschen stolz bin ich da schon und ich freue mich seit gestern unglaublich, dass meine Serie durch den Sieg der Deutschen gegen Italien (Endlich!) nicht abgerissen ist! Vielleicht hätten wir einen Einsatz festlegen sollen… =)

Meinen Süßkartoffelaufstrich habe ich diese Woche für eine Aktion der German Food Blogs kreiert.
Er schmeckt köstlich auf frischem Brot aller Art, auf hauchdünnen, kross gerösteten Brotscheiben, aber natürlich auch zum Dippen mit Tortillachips, zu Ofenkartoffeln oder auf einem Burger.
Einen Teil davon habe ich als Pesto zu heißen Nudeln gegessen und das war ebenfalls sehr lecker! Der Aufstrich ist also ein Multitalent und dazu noch sehr gesund, denn Süßkartoffeln sollen sich aufgrund ihres Inhaltsstoffes Caiapo gut auf Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte auswirken. =)

1 Portion:

1 Süßkartoffel (geschält ca. 400 g)
1 TL Kurkuma
1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer
1-2 Pfirsiche
2 TL Fruchtchutney, zum Beispiel Mango
Chiliflocken nach Belieben

100 g Feta (**oder** 80 g Ziegenfrischkäse) *
einige Blätter frische Minze
ca. 1 EL schwarzer Sesam

Die Süßkartoffel schälen, grob würfeln und mit etwas Wasser, Kurkuma und Curry weich dünsten. Die restliche Flüssigkeit abgießen und die Süßkartoffel mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.
Das Chutney untermischen und mit viel frisch gemahlenem Pfeffer und Chili nach Belieben würzen.
Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Scheiben und dann in sehr feine Würfel schneiden. Den Feta mit einer Gabel ganz fein zerdrücken.
Die Minze in feine Streifen schneiden. Die Süßkartoffeln mit dem Käse, dem Pfirsich und den Gewürzen mischen und noch einmal mit Salz, Pfeffer (und Chili) abschmecken.

TIPP:
Man kann natürlich auch frische Mango nehmen statt Pfirsichen und wer die Minze nicht mag, schneidet Frühlingszwiebeln in hauchfeine Scheiben und streut sie darüber.

* *Die Variante mit Ziegenfrischkäse ist milder und cremiger; wer Ziegenkäse nicht mag oder es herzhafter liebt, der nimmt den Fetakäse. Ich habe die Masse halbiert, beides getestet und bin schwer verliebt in diesen Aufstrich. =)*

Drauß en scheint mittlerweile die Sonne und ich werde jetzt mal zum Sport radeln. Euch wünsche ich einen sonnigen und entspannten Tag, genießt euer Wochenende noch in vollen Zügen!
Eure Judith ♥

Im Sommer braucht man kühle Küche: Griechischer Sommersalat

Hallo liebe Genussfreunde!
Nach längerer Pause schaffe ich es endlich mal wieder, mich zu melden. Die letzten Wochen waren geprägt von Handwerkerterminen, Kistenchaos, Küchenlosigkeit, Internetlosigkeit, … Das meiste herrscht auch noch immer, aber ich habe Internetasyl gefunden und nutze den Moment, um euch ein kleines Sommerrezept mitzuteilen, das so schlicht und einfach ist, dass es eigentlich kein Rezept braucht: einen griechischen Sommersalat für heiße Tage und perfekt für jedes

Grillfest oder Büffet.

Denn auch wenn ich eine Küche hätte, würde sie zurzeit sicher öfter kalt bleiben. Der Sommer ist für mich die Jahreszeit, wo ich mehr Verlangen nach frischer, leichter Kost habe, nach Salaten oder eisgekühlter Melone. Geht es euch auch so? Den griechischen Salat könnt ihr natürlich wunderbar variieren und Zutaten austauschen oder hinzufügen (Paprika, Artischocken, Peperoni, …). Je nach dem, was man so da hat und mag.

Man braucht:

Salatgurken
Tomaten (gerne auch bunte, also in verschiedenen Farben)
Feta in Würfeln (hier geht alles: Kuh, Schaf oder Ziege, je nach Geschmack)
Zwiebel
Oliven
Kräuter (z.B. der Provence oder italienische)
Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Die Gurken und Tomaten waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.
Den Feta würfeln, die Zwiebeln in Ringe schneiden.
Alles reihum auf einem großen Teller anordnen, das Gemüse mit dem Feta, den Oliven und den Zwiebeln belegen und dem Ganzen

mit den Kräutern, Gewürzen sowie Essig und Öl Geschmack verleihen.
Wenn die Oliven in Öl eingelegt waren, nehme ich gerne auch das, das ist dann noch aromatischer und würziger![nurkochen]

Man kann den Salat gut vorbereiten und kalt stellen, bevor die Gäste kommen oder man ihn wohin mitbringt. Oder man macht sich eine schnelle Schüssel als Abendbrot für laue Sommerabende. =)
Ich wünsche euch davon ganz viele, genießt den Sommer und die Genüsse, die er bereitet!

Bis bald,
eure Judith