

Lende toskanischer Art mit Prosciutto und Pasta



Diese s Rezept ist so einfach wie lecker. Meine Ma hat es vor langer Zeit im Fernsehen aufgeschnappt und wir alle lieben es, Ma sogar gleich doppelt, weil es nämlich im Backofen gemacht wird und man kein Fleisch anbraten und die Küche mit Fett verspritzen muss.

Ist erstmal alles im Ofen, kann man in Ruhe den Salat machen und dann die Pasta aufsetzen. Ein ganz entspanntes Festessen also, das perfekt zum Wochenende passt und die ganze Familie glücklich macht.

Am Wochenende kamen wir nicht nur endlich mal wieder in den Genuss dieser Leckerei, sondern ich hatte auch endlich die Möglichkeit, sie für euch zu fotografieren. Das war gar nicht so einfach, denn ich hatte meine Kamera zuhause gelassen und

musste die von meinem Pa nehmen. Fremde Kamera, fremde Knöpfe, fremdes Stativ und Objektiv. Oje, ich brauchte dreimal so lange wie sonst für ein Foto, denn ich drückte und drehte ständig falsch. Am Ende kamen aber trotzdem Fotos heraus, die ich euch zumuten kann und ich hoffe, sie machen euch Lust auf dieses Gericht! Über Rückmeldung würde ich mich freuen!



Für 4 Portionen:
Schweinelende (mind. 400-600 g)
12 Scheiben rohen, italienischen Schinken

1 Dose Tomatenstücke
2 EL Tomatenmark
1 Becher Sahne
2 TL Rosmarin & Thymian
2 Zehen Knoblauch, gepresst
1 TL scharfen Paprika
Salz
Pfeffer
Chili

Alle Zutaten außer Fleisch und Schinken in einem Topf zu einer Soße verrühren und abschmecken.

Den Ofen vorheizen auf 180°C Umluft. Lende waschen, trocken tupfen und in (optimalerweise 12) Stücke schneiden. Jedes Teil mit je einer Scheibe Speck umwickeln.

Die Fleischpäckchen in eine Auflaufform legen, die Tomatensoße darüber gießen.

Butterflöckchen und Semmelbrösel darauf verteilen.

30-40 Minuten bei 180 °C backen.

Dazu passen perfekt Spiralnudeln oder auch ein gutes Weißbrot, wie zum Beispiel diese [Focaccia](#) oder dieses schöne [Pain d'épi](#) sowie ein grüner Salat.



Ich könnte ja glatt schon wieder eine Portion davon verputzen, obwohl ich erst am Montag den Rest gefuttert habe. Vielleicht blättere ich noch ein bisschen in meinen Kochbüchern und lasse mich fürs Wochenende inspirieren. Was kocht ihr Feines?

Genussvolle Tage wünscht euch eure
Judith

Putensteaks mit Garam-Masala-Kruste, Bratreis, Pak Choi & Sweet potatoe



Im

Hause Naschkatze wird ja recht wenig Fleisch gegessen, genascht wird bei uns eben eher süß oder pflanzlich. Aber hin und wieder packt uns doch die kulinarische Fleischeslust. Wenn es Fleisch gibt, dann gutes, das möglichst noch aus der Region kommt. Diese Woche sollte es mal Geflügel sein, das gibt es bei uns sehr selten. Putensteaks lachten uns an und frei nach Jamie Oliver puderte ich die Steak-Stücke mit Stärke und Garam-Masala, um dem Fleisch Würze und eine tolle Kruste zu verleihen. Ok, die Kruste war nach dem Fotografieren wieder unkrustig und das Fleisch eher lau denn warm, aber das ist Naschkater zum Glück gewohnt und er meckert da nicht. Lecker war es aber, und wie! Fleisch ist für uns etwas Besonderes und wir genießen es dann doppelt. Dazu gab es würzigen Bratreis aus Vollkornbasmati-Resten und gedämpfte Süßkartoffel und Pak Choi, ganz puristisch ohne alles, denn Fleisch und Reis waren ja genug mit Aromen voll gepackt. **Geliebte Resteverwertung**

In letzter Zeit habe ich viel mehr Vollkornreis gemacht, auch wenn der länger kochen muss. Damit es sich lohnt, koche ich dann einfach die doppelte Menge und mache mit Mandel- oder

Reisdrink, Zimt und Banane ein warmes Frühstücksporrridge daraus. Oder man kann sich nach der Arbeit schnell und einfach einen Bratreis in der Pfanne machen. Oder einen Reissalat zur Arbeit mitnehmen. ... Resteverwertung ist toll, vor allem, wenn man wie wir momentan unter der Woche nicht viel Zeit oder Energie fürs Kochen hat.

Dieses Essen hier geht auch recht schnell, wenn der Reis schon gegart war. Ohne die Pute ist das Gericht vegan.



Für 2 Portionen:
2 Putensteaks
1-2 EL Garam Masala

1-2 EL Speisestärke
1 Schuss gutes Bratöl (z.B. Olive)
Salz
1 Süßkartoffel
1-2 Pak Choi

180 g Vollkornbasmati (Gewicht im Rohzustand), gegart
100 ml Milch oder Pflanzenmilch
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1-2 TL Sambal Olek
1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
3 Stangen Frühlingszwiebel, in feinen Scheiben
1 rote Zwiebel, gewürfelt
Currypulver
Pfeffer & Sojasauce zum Abschmecken
frischer Thai-Basilikum oder Koriander
Bratöl

Das Gemüse waschen bzw. die Süßkartoffel schälen. Beides in den Dämpfeinsatz legen und dämpfen lassen, bis es gerade eben weich ist.

In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und auf einem extra Brett (am besten Kunststoff) in Stücke schneiden. Diese in Speisestärke und Garam Masala wälzen, so dass sie überall bedeckt sind. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze im Öl rundherum knusprig braten.

[Nicht vergessen, die Spüle, das Brett und die Hände bzw. alles, was mit dem rohen Fleisch in Berührung kam, gut mit heißem Wasser und Spülmittel zu reinigen!]

Den Reis in einer Schüssel mit der Milch, den Gewürzen und dem geschnittenen Gemüse (außer der Zwiebel) vermischen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz andünsten, dann den Reis hinein geben und bei starker Hitze unter Rühren braten. Mit Pfeffer, Sojasauce und eventuell anderen Gewürzen abschmecken.

Zusammen mit dem Fleisch und dem Gemüse schön anrichten (ich nehme für den Reis Dessertringe), mit dem frischen Thai-

Basilikum bestreuen und genießen. [nurkochen]



Kocht ihr auch gerne mit Resten? Oder plant ihr das sogar ein und kocht manchmal von gewissen Dingen gleich die doppelte

Menge? Ich freue mich über eure Erfahrungen und Ideen, fühlt euch herzlich eingeladen, unter diesem Beitrag zu kommentieren! =)

Habt genussvolle Wochenend-Tage!
Eure Judith

Habanero-Burger

Gestern haben Naschkater und ich seit längerem mal wieder unsere [Burger-Bibel](#) ausgepackt und den Hot-Habanero-Burger gemacht, allerdings etwas abgewandelt. Die Paprika-Salsa ist im Rezept roh, ich habe sie gedünstet, weil ich das lieber mag und meiner Meinung nach die Aromen so mehr hervor kommen. Den Koriander habe ich weggelassen, den mag ich einfach nicht so. Statt Manchego gab es bei uns simplen Gouda, den haben wir immer da und das war super lecker.



Heute geht es für uns zu einer Hochzeit im Raum Karlsruhe. Ich bin gespannt, denn ich lerne nicht nur alte Sportkumpel meines Katers kennen, sondern erlebe auch die erste Hochzeit mit

Wedding Planner... Ich hatte ja kurzzeitig mal drüber nachgedacht, ob dieser Beruf etwas für mich wäre. Da ich es liebe, zu organisieren, gerne Gäste habe und immer gut strukturiert bin, wäre das sicher nicht der schlechteste Job...Man organisiert einen einzigartigen Tag für Menschen, die sich lieben und diesen Tag immer in guter Erinnerung behalten wollen.

Andererseits ist es sicher auch sehr stressig, allen ausgefallenen Wünschen gerecht zu werden, die Nerven der Brautleute im Zaum zu halten und alles zu dirigieren.

Was mich aber im Endeffekt eher davon abhielt war die Tatsache, dass ich selbst so nicht heiraten würde, weil solche Großevents, für die sich Brautleute in immense Schulden stürzen und am Tag selbst vor lauter Stress durchdrehen, einfach nicht mein Geschmack sind. Persönlich, individuell und familiär wäre meine Devise – wobei es sicher auch für solche Formate Wedding Planners gibt... =)

Was wäre oder war euer Modell einer Traumhochzeit? Ich freue mich über eure Meinung!

Jedenfalls hoffe ich, der Planner hat ein gutes Catering aufgetrieben, denn gutes Essen finde ich als Naschkatze bei einer Hochzeit natürlich mit am wichtigsten. Ich bin gespannt und hoffe, ihr macht euch auch feine freie Tage – das Wetter ist ja endlich wieder etwas sommerlicher und vielleicht packt ihr für die Burger den Grill aus? ;)



Für 8

Burger- Buns:

330 g Mehl Type 550
15 g Zucker
1 Ei
5 g Salz
 $\frac{1}{2}$ Würfel Frischhefe (21 g) oder
1 Packung Trockenhefe (7 g)
180 g Milch (mind. 3,5 % Fettanteil)
40 g Butter
Schuss Olivenöl

Zum Bestreichen der Buns:

1 Ei
50 ml Wasser
Prise Salz

1. 70% des Mehls (230 g), Zucker, Ei und Salz verrühren. Die Hefe in warmer (nicht heißer!) Milch auflösen. Butter erhitzen und zur Mehlmischung schütten.

Den Hefevorteig ebenfalls dazugeben und das Ganze mit einem Schneebesen verrühren.

2. Teig in der Küchenmaschine 10 Min. kneten. Währenddessen den Rest des Mehls (100g) portionsweise dazugeben. (Die Teigzubereitung geht auch per Hand, ohne Küchenmaschine dauert das aber mehr als $\frac{1}{2}$ Std. und ist ziemlich anstrengend.) Der

Teig ist fertig, sobald er weich, elastisch und leicht klebrig ist. Er sollte nicht an den Fingern kleben bleiben.

3. Den Teig mit etwas Olivenöl bestreichen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort mindestens 1 Std. lang gehen lassen, bis er das *doppelte* Volumen hat. Im Sommer die Teigschüssel dazu in die Sonne stellen, im Winter in den Ofen bei 40 °C Ober- und Unterhitze und die Klappe etwas geöffnet lassen (Kochlöffel in die Tür klemmen).

4. Den Teig auf einer leicht bemehlten und trockenen Arbeitsplatte ausrollen und mit den Händen zu einem Rechteck zurechtziehen.

5. In 8 gleich große Stücke teilen und runde, flache Buns daraus formen. Die Buns auf einem mit Silikon-Backmatte oder Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig anordnen, mit etwas Mehl bestäuben und nochmals mit den Fingern etwas platt drücken.

6. Backblech mit Frischhaltefolie bedecken und Teiglinge eine weitere Std. ruhen lassen, bis sie etwa doppelt so groß sind.

7. Ofen auf 200 °C vorheizen. In einer kleinen Schüssel Ei mit Wasser und Salz verquirlen und mit einem Pinsel die obere Hälfte der Buns mit der Eimischung bestreichen. So werden die Buns schön goldgelb. Wer mag, kann sie mit Sesamsamen bestreuen.

8. Die Buns nun auf der mittleren Schiene bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 12 Min. in den Backofen geben.

(Wenn man zwei Bleche nimmt, was sinnvoll ist, Umluft einstellen!)

Für 4 Burger:

1 Packung Hackfleisch aus Rind

4 Buns/ Burgerbrötchen

4 Scheiben Käse (z.B. Gouda)

Salat (Lollo Rossa, Lollo Biondo, Rucola oder Frisée)

1 rote Chili, in feine Scheiben geschnitten

2 EL eingelegte Jalapeno-Scheiben

Für die Paprika-Salsa:

1 rote Paprikaschote
2 EL Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe
1 TL Acuka (Paprikagewürzpaste) oder Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Die Paprika entkernen und waschen. In Streifen und dann in kleine Würfel schneiden und mit einem EL Olivenöl und ca. 1 EL Wasser in einem Töpfchen bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten. Die Knoblauchzehe ebenfalls fein würfen und mitdünsten. Zum Schluss aufdecken und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Mit der Paste/dem Tomatenmark, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

Das Hackfleisch zu Patties formen.

Bis zur gewünschten Garstufe in einer Pfanne braten (ich habe die Pfanne stark erhitzt und sie dann auf mittlere Hitze gestellt, sobald das Fleisch drin war. Sollen die Patties (fast) durch werden, brauchen sie einige Minuten auf jeder Seite.)

Jedes Patty mit reichlich Käse belegen, solange es noch heiß ist, so dass der Käse schmilzt.

Die Burger zusammenbauen: Salat, Salsa, Fleisch mit Käse, Chilischeiben und Habaneros. [nurkochen]

Lasst es euch gut gehen und habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Mehr als nur Fastfood:
Provolone Burger mit

Preiselbeeren

Hallo ihr Naschkatzen!

Heute gibt es auf dem Blog den Auftakt zu einer kleinen Burger-Woche!

Starten wird sie mit dem Provolone-Burger aus der [Burger-Bibel](#), die ich euch am Wochenende vorstellen werde. Soviel sei schon mal verraten: Es wird lecker werden und ein Gewinnspiel wird es auch noch geben!! =)



Provolone ist ein italienischer Hartkäse aus Norditalien, der gute Schmelzeigenschaften besitzt. Es ist manchmal etwas schwierig, ihn zu finden, aber eine gute Käsetheke in einem Supermarkt oder ein italienischer *supermercato* sollten ihn da haben.

Als Salat haben wir Pflücksalat genommen, der war gerade da und passte auch sehr gut. Die Preiselbeeren haben wir gekauft, allerdings im Biosupermarkt, da waren sie nicht so sehr gesüßt wie die konventionelle Preiselbeerkonfitüre.

Die Buns habe ich selbst gebacken nach dem Rezept aus dem Buch und ich muss euch sagen, ich war restlos begeistert! Weich, fluffig, perfekte goldbraune Kruste... Probiert es einfach aus, sonst schwärme ich hier noch Stunden... =)



Ich habe mich diesmal penibel ans Rezept gehalten, was ich ja meistens nicht tue. So sind sie dann wirklich genauso perfekt geworden, wie sie beschrieben wurden. Wir waren zu zweit, aber ich habe die ganze Menge gebacken und wir haben am nächsten Tag noch mal Burger gemacht. Man kann die Brötchen sicher auch einfrieren und aufgetaut kurz auftoasten, wenn man sich schon die Mühe macht, welche zu backen.

Für 8 perfekte Burger- Buns:

330 g Mehl Type 550
15 g Zucker
1 Ei
5 g Salz
 $\frac{1}{2}$ Würfel Frischhefe (21 g) oder
1 Packung Trockenhefe (7 g)
180 g Milch (mind. 3,5 % Fettanteil)
40 g Butter
Schuss Olivenöl

Zum Bestreichen der Buns:

1 Ei
50 ml Wasser
Prise Salz

1. 70 Prozent des Mehls (230 g), Zucker, Ei und Salz verrühren. Die Hefe in warmer (nicht heißer!) Milch

auflösen. Butter erhitzen und zur Mehlmischung schütten. Den Hefevorteig ebenfalls dazugeben und das Ganze mit einem Schneebesen verrühren.

2. Teig in der Küchenmaschine 10 Min. kneten. Währenddessen den Rest des Mehls portionsweise dazugeben. (Die Teigzubereitung geht auch per Hand, ohne Küchenmaschine dauert das aber mehr als $\frac{1}{2}$ Std. und ist ziemlich anstrengend.) Der Teig ist fertig, sobald er weich, elastisch und leicht klebrig ist. Er sollte nicht an den Fingern kleben bleiben.
3. Den Teig mit etwas Olivenöl bestreichen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort mindestens 1 Std. lang gehen lassen, bis er das *doppelte* Volumen hat. Im Sommer die Teigschüssel dazu in die Sonne stellen, im Winter in den Ofen bei 40 °C Ober- und Unterhitze und die Klappe etwas geöffnet lassen (Kochlöffel in die Tür klemmen).
4. Den Teig auf einer leicht bemehlten und trockenen Arbeitsplatte ausrollen und mit den Händen zu einem Rechteck zurechtziehen.
5. In 8 gleich große Stücke teilen und runde, flache Buns daraus formen. Die Buns auf einem mit Silikon-Backmatte oder Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig anordnen, mit etwas Mehl bestäuben und nochmals mit den Fingern etwas platt drücken.
6. Backblech mit Frischhaltefolie bedecken und Teiglinge 1 weitere Std. ruhen lassen, bis sie etwa doppelt so groß sind.
7. Ofen auf 200 °C vorheizen. In einer kleinen Schüssel Ei mit Wasser und Salz verquirlen und mit einem Pinsel die obere Hälfte der Buns mit der Eimischung bestreichen. So werden die Buns schön goldgelb. Wer mag, kann sie mit Sesamsamen bestreuen.
8. Die Buns nun auf der mittleren Schiene bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 12 Min. in den Backofen geben.

Voilà! Nach etwas über 2 Std. hast du ausgezeichnete Burger-

Buns, die denen im Supermarkt um Welten überlegen sind.

Für 1 Burger:

160 g Rindfleisch zum Wolfen oder Rinderhack

1 Bun/ Burgerbrötchen

1-2 Scheiben Provolone-Käse

Salat (Lollo Rosso, Lollo Biondo, Rucola oder Frisée)

$\frac{1}{2}$ Handvoll Preiselbeeren

1 EL Zucker

Alternativ: Preiselbeeren aus dem Glas

Das Rindfleisch wolfen oder das Hackfleisch zu 160 g schweren Patties formen.

Bis zur gewünschten Garstufe in einer Pfanne braten (ich habe die Pfanne stark erhitzt und sie dann auf mittlere Hitze gestellt, sobald das Fleisch drin war. Sollen die Patties (fast) durch werden, brauchen sie einige Minuten auf jeder Seite.)

Jedes Patty mit reichlich Provolone belegen, solange es noch heiß ist.

Für das **Kompott** die Preiselbeeren mit etwas Wasser zum Kochen bringen und 1 EL Zucker zufügen. Alles ein wenig ziehen lassen.

Anrichten: Brötchen durchschneiden, Patty mit Käse darauf, darüber die Preiselbeersoße und darauf Salat.

Gleich genießen! [nurkochen]



Ich

hoffe, ihr habt jetzt auch Lust auf Burger bekommen und vor allem auf das tolle Buch. Was es so besonders macht, erfahrt ihr am Sonntag! =)

Habt einen schönen Start ins Wochenende, hoffentlich wird es sonnig!

Eure Judith ♥

Unkomplizierter Sonntags“braten“: Tafelspitz mit Meerrettichsoße, Kartoffeln und Salat

Hallo ihr Lieben,

heute gibt es ein Rezept für ein echtes Sonntagsfestmahl. Wir essen ja eher wenig Fleisch und wenn, dann wollen wir möglichst gutes auf dem Teller haben, von gesunden, hoffentlich glücklichen Tieren. Was bedeutet, sie sollten

artgerecht gehalten (soweit eben möglich) und ohne Antibiotika aufgezogen worden sein.

Wir kaufen also beim Metzger unseres Vertrauens, der persönlich jede Woche seine Waren beim Hofladen im Nachbarort meiner Eltern anbietet.

Diesen Sonntag gab es mal wieder etwas besonders Feines: Tafelspitz. Den mag sogar meine Ma gerne, die einige Fleischsorten ganz verschmählt, da kann es noch so biologisch sein.



Tafel

spitz ist ein wunderbar einfaches Gericht. Man lässt das Fleisch zwei Stündchen vor sich hin simmern, kocht am Ende die Soße und die Kartoffeln – und hat ohne viel Aufwand ein fürstliches Essen.

Wir hatten dazu einen Salat aus Zuckerhut und Radicchio. Eine leicht bittere Geschichte also, die aber wunderbar schmeckt, vor allem mit Kürbiskernöl dazu. Heutzutage essen wir ja kaum noch bittere Sachen, dabei sind gerade die so gesund und gut für die Verdauung. Die Italiener wissen das eher noch, sie essen gerne Radicchio im Salat oder kochen sogar damit. Ich finde, solche herben Komponenten sind eine tolle Vorspeise, die den Magen öffnen für kommende Leckereien.

Die Meerrettichsoße machen wir – wie sollte es anders sein – mit frisch gemahlenem Vollkorndinkelmehl. Man kann auch

einfach Weißmehl nehmen, aber so ist es zum einen gesünder, zum anderen finden wir die leicht nussige Note sehr lecker, die dieses Mehl allem verleiht. Und natürlich kommt uns nur frisch geriebener Meerrettich in die Soße! Das macht einen himmelweiten Unterschied und ich kann nur jedem dazu raten, die Gläschen links liegen zu lassen! =)



Für 4

Personen:

- 1 Stück Tafelspitz oder ein Bürgermeisterstück, ca. 1 kg
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wachholderbeeren
- 4 Pfefferkörner

Kartoffeln für 4 Personen, wenn möglich kleine

- 20 g Butter
- 2 EL (Vollkorndinkel-) Mehl
- $\frac{1}{4}$ L Milch
- 40 g frisch geriebener Meerrettich
(evtl. etwas mehr oder weniger)
- etwas Rinderfond
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Zucker, Pfeffer

Das Fleisch abwaschen und in einen großen Topf legen. Die

Gewürze dazu geben und mit Wasser auffüllen, so dass das Fleisch bedeckt ist.

Langsam aufkochen lassen, dann den Herd klein stellen. Das Fleisch soll nicht kochen, sondern 2 Stunden lang vor sich hin simmern.

Nach etwa anderthalb Stunden die Pellkartoffeln aufsetzen und gar kochen.

Für die Soße die Butter schmelzen lassen, das Mehl einrühren und unter Rühren kurz rösten lassen. Mit der kalten Milch ablöschen und fleißig rühren. Ein paar Minuten köcheln lassen, damit sich der Mehlgeschmack verliert. Etwa eine Kelle vom Kochwasser des Tafelspitz unterrühren.

Mit einer Prise Zucker und dem Zitronensaft abschmecken, eventuell salzen und pfeffern, und dann den frisch geriebenen Meerrettich einrühren.

***TIPP:** Wer etwas empfindlicher bei Schärfe ist, rührt erst zwei Drittel unter und probiert. Manchmal ist die Wurzel schärfer, manchmal sehr mild – also am besten vorsichtig dosieren und herantasten. =)*

Das Fleisch in Scheiben schneiden, die Kartoffeln pellen und alles zusammen anrichten. Dazu passt gut ein Salat, als Vorspeise oder Begleitung.[nurkochen]

Ich finde die Idee des Sonntagsbratens ja wunderbar. Generell wird in unserer Gesellschaft viel zu viel Fleisch konsumiert – völlig selbstverständlich liegt täglich Tier in Form von Wurst oder Fleisch auf den Tellern. Dass solche Produkte nur in großen Massentierhaltungen produziert werden können, unter furchtbaren Bedingungen, machen sich viele offenbar nicht klar. Wenn man schon ein Tier schlachtet und isst, sollte es meiner Meinung nach etwas Besonderes sein. Besonders als Anlass, wie eben einmal in der Woche zum Familienessen, und besonders gut in der Zubereitung.

Was gibt es außerdem schöneres, als sich mit der ganzen Familie um den Tisch zu versammeln und gemeinsam ein ganz besonderes Essen zu genießen, auf das man sich vielleicht

schon die ganze Woche gefreut hat? =)



In diesem Sinne, lasst uns den alten und glücklicherweise wieder auflebenden Trend des Sonntagsbratens weiter pflegen! Wisst ihr schon, was es kommendes Wochenende bei euch gibt? Habt auf jeden Fall eine genussvolle Zeit, eure Judith