

Buntes Curry mit Feto & Cashews



Letzte Woche gab es buntes Curry mit Gemüse von Billy's Farm. Da konnte man wirklich mal sagen „Eat the rainbow“, denn das Gemüse enthielt alle Farben des Regenbogens und war schon roh ein Augenschmaus.

Für das Gericht ließ ich mich von einem Kichererbsencurry aus Meera Sodhas „[Happy](#)“ inspirieren. Am Anfang stellt man sich seine eigene Curripaste blitzschnell selbst her, indem man alles in den Mixer wirft. Das fand ich klasse und werde es sicher öfter so machen.



Beim Gemüse könnt ihr natürlich je nach Saison und Geschmack variieren. Ich war froh, dass neben dem Herbstgemüse noch regionale Sommergemüse wie Zucchini und Paprika erhältlich waren. Wer mag, kann auch eine Portion gekochte Kichererbsen oder Linsen ergänzen.

Von Feto (fermentiertem Tofu) bin ich mittlerweile großer Fan. Naturtofu schmeckt ja nach gar nichts und braucht viel Würze. Fermentiertes ist ja eh gesünder und der Feto hat eine angenehme Textur und ein zartes Aroma, das zu vielem passt. So bekommt das Curry noch eine Portion Protein.



Für 4 Portionen:
1 Tasse Basmatireis
1 großes Stück Ingwer (5 cm)

3 EL Tomatenmark
3 Knoblauchzehen
4 EL Sesamöl
1 Zwiebel, grob gewürfelt
 $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
2 TL Kurkuma
1 TL Senfsaat
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

2 Karotten
1 Zucchini
1 Paprika
 $\frac{1}{2}$ (violetter) Chinakohl
4–6 Stangen (bunter) Mangold
1 Chilischote
1 Dose Kokosmilch
(etwas Gemüsebrühe, nach Bedarf)
2 Handvoll Spinat
 $\frac{1}{2}$ Block Feto (ferment. Tofu)

1–2 Frühlingszwiebeln (feine Ringe)
1 Handvoll geröstete Cashews, gehackt
Sesam, zum Bestreuen
Limettensaft, zum Beträufeln

Den Reis waschen, in einen Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser zugedeckt zum Kochen bringen, dann auf kleinster Stufe garen.

Die 9 folgenden Zutaten (Ingwer bis Salz) im Mixer (oder Mixbecher mit Pürierstab) zu einer glatten Paste pürieren. Falls nötig noch 1 oder 2 EL Wasser zufügen.

Die Paste in einen hohen Topf geben und erwärmen, damit sich die Aromen entfalten. Die ersten 3 Gemüse in kleine Stücke schneiden und in den Topf geben. Kurz dünsten. Die festen Teile von Chinakohl und Mangold klein schneiden, die Chilischote in feine Ringe schneiden und alles hinzufügen.

Die Kokosmilch angießen und alles aufkochen, dann auf kleiner Flamme köcheln lassen. Falls es zu wenig Flüssigkeit ist, noch ein wenig Brühe ergänzen. Das Grün des Mangolds und des Chinakohls klein schneiden und oben aufs Gemüse legen.

Wenn das harte Gemüse gar ist, den Spinat hacken und untermischen. Den Feto klein würfeln und kurz im Curry erhitzen.

Abschmecken und mit Sesam-Reis, Frühlingszwiebeln und Cashews servieren. Nach Geschmack etwas Limettensaft darüberträufeln.



Viel Freude beim Verkochen des Regenbogens und beim Vernaschen der ganzen Vitamine!

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith

Chayote a la mexicana mit Tomaten-Reis und Bohnen



Neulich steckte mir Billy, mein Gemüsedealer, wieder etwas zu.

„Ich wünsche mir ein Rezept damit“, meinte er. Sein Wunsch ist mir natürlich Befehl, also startete ich nach dem Einkauf eine Recherche.

Leider hatte mein Hirn zuhause direkt schon wieder den Namen der hellgrünen Gemüsebirne vergessen. Zum Glück half Chatty (so nenne ich ChatGPT) weiter und schob direkt ein angeblich typisch mexikanisches Rezept dafür hinterher.

Da Naschkater gerade Azukibohnen gekocht hatte, kam mir das typische südamerikanische „Bohnen mit Reis“ in den Sinn. Also suchte ich dafür auch noch ein Rezept, das ich leicht abgewandelt dazu kochte. Heute gibt es also mal mexikanisch bzw. südamerikanisch, was ja eher eine Seltenheit auf meinem Blog ist.

Die Chayote ist übrigens verwandt mit Kürbis, Zucchini und Gurke und schmeckt auch ein bisschen so wie letztere, bzw. vielleicht auch etwas wie Kohlrabi oder Kartoffel, wenn sie gegart ist. Testet am besten selbst, an was sie eure Geschmacksknospen erinnert.

Jedenfalls ist die exotische subtropisch/tropische Frucht reich an Mineralien und Vitaminen und kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden. Manche haben Stacheln, manche sind glatt (die lassen sich natürlich besser verarbeiten).



Für 2–4 Portionen:

Tomaten-Reis

Olivenöl
1 Tasse Langkornreis
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1–2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 große Tomaten, gehackt
2 Tassen Wasser
1 TL Gemüsebrühpulver
1 gr. Prise Cayennepeffer
1 TL Paprika rosenscharf
Salz, Pfeffer

100–150 g gekochte schwarze Bohnen oder Azukibohnen

In einem Topf das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Reis hinzufügen und anbraten, bis er glasig ist und gerade zu bräunen beginnt, ca. 2 – 3 Minuten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten.

In der Zwischenzeit die 2 Tassen Wasser mit dem Brühpulver und den Gewürzen verrühren.

Die Tomaten sowie die Wassermischung zum Reis geben (das könnte spritzen und blubbern!). Einmal umrühren, alles aufkochen lassen und dann auf niedriger Stufe zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der Reis gar ist.

Vom Herd nehmen, bei Bedarf den Reis mit einer Gabel auflockern und die Bohnen untermischen.

Chayote a la mexicana
2 Cayote
Olivenöl
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1–2 große Chilischoten, fein gehackt
3 große Tomaten, gehackt
1 EL Tomatenmark
1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)

Salz, Pfeffer

Zum Servieren:

Koriander, nach Geschmack, gehackt
(oder glatte Petersilie, gehackt)

Zitrone/Limette in Spalten

Olivenöl

scharfe Chilisauce nach Geschmack

Die Chayote schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Olivenöl in einen Topf geben und zugedeckt eine Weile dünsten, bis sie halb gar sind.

In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten vorbereiten. Die Chayote in eine Schüssel umfüllen. Den Topf wieder auf den Herd stellen, etwas Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Chilischote andünsten. Tomaten, Tomatenmark und etwas Wasser zum Verrühren dazugeben und alles vermischen. Die Chayote wieder in den Topf geben und zugedeckt eine Weile schmoren lassen, bis sie weich ist.

Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren nach Belieben mit Koriander oder glatter Petersilie bestreuen und mit etwas Zitronen-/Limettensaft beträufeln.

Nach Belieben kann man noch einen hauchdünnen Faden Olivenöl darübergeben.



Wer es scharf mag, reicht scharfe Chilisauce dazu, damit sich jeder sein Gericht individuell schärfen kann. Bei der

selbstgemachten Sauce von Naschkatzenpapa reicht 1 Tropfen für ordentliche Schärfe der ganzen Portion, aber wenn ihr es nicht so „authentisch“ vertragt, schmeckt es auch mild sehr lecker.

Leser aus Freiburg und Umgebung bekommen die Zutaten für dieses Gericht auf Billy's Farm.*

Viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith

* *unbezahlte Werbung/Verlinkung/Namensnennung*

Glutenfreie Pasta mit Barba di frate (Mönchsbart) & Feto



Letztes Wochenende war ich wieder [auf der Farm](#) und habe frisches Gemüse gekauft. Billy hat immer mal tolle neue Produkte da, ich lerne immer wieder was Neues. Neulich konnte ich ja endlich mal Cedri kosten und zu einer wunderbaren Würz-Zutat verarbeiten.

2022 hatte ich das erste mal Mönchsbart kennengelernt und schon [zwei Mal damit gekocht](#).

Das Gemüse aus Italien hat einen leichten Salzgeschmack und eignet sich hervorragend für herzhafte, schnelle Pastagerichte. Ich habe diese Woche eine Abwandlung [meiner Pasta von 2023](#) gekocht und noch durch meine Salz-Cedri ergänzt, die ein wunderbar frisches Aroma beisteuern.

Da ich noch immer glutenfrei esse, gab es italienische Reisnudeln, denen man kaum anmerkt, dass sie keine „normalen“ Weizen nudeln sind. Für etwas Protein habe ich Feto (fermentierten Tofu) klein gewürfelt und zum Schluss kurz miterhitzt. Der lässt sich natürlich auch weglassen oder durch Feta oder Parmesan ersetzen.

Eine Prise frische Chili gibt dem Gericht pikanten Pepp. Die gelben Schoten sahen unschuldig aus, hatten es aber ganz schön in sich. Billy-Chili eben.

Zum Dünsten nehme ich nur so viel Olivenöl wie nötig, dafür gebe ich am Schluss noch mal einen Schuss über das angerichtete Essen, so bleiben alle Inhaltsstoffe erhalten und man kommt in den Genuss des vollen Aromas.



Für 2 Personen:
(glutenfreie) Pasta, ca. 100–150 g/Person
1 Bündel Mönchsbart

Olivenöl
3 Knoblauchzehen, gehackt
5 getrocknete Tomaten, fein gehackt
2 Scheiben Salz-Cedri, fein gehackt
1 gelbe Chilischote, in feine Ringe geschnitten
Feto, Feta oder Käse zum Bestreuen (nach Belieben)
Salz, Pfeffer

Die Pasta in reichlich gesalzenem Wasser kochen.

In der Zwischenzeit den gewaschenen Mönchsbart klein schneiden, eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Den Knoblauch, die Tomaten und die Cedri zufügen und zum Schluss nach Belieben den Feto erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta abgießen und entweder ganz italienisch mit dem Gemüse vermischen und servieren, oder portionsweise auf Teller geben und mit Gemüse, Chili und weiterem Olivenöl toppen.



Wenn ihr keinen Mönchsbart findet, könnt ihr dieses Gericht natürlich auch mit Spinat oder Mangold machen. Auch mit

Endiviensalat funktioniert es sicher gut, den kann man auch als herhaftes Gemüse dünsten!

Lasst es euch schmecken und habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

(Werbung durch Nennung und Verlinkung, unbezahlt und von Herzen)

Okonomiyaki – japanische Kohl-Pfannkuchen mit Miso-Mayonnaise



Nach einer zweiwöchigen Pause gibt es heute mal wieder eine Nascherei, und zwar eine herzhafte aus einem Buch, das ich euch kommende Woche vorstellen möchte (Das Gemüse-Kisten-Kochbuch von Stefanie Hiekmann).

Die Okonomiyaki haben mich beim Blättern als erstes angesprochen. Und da ich in letzter Zeit großer Fan von Miso bin, zum Beispiel in Form von Miso-Butter, fand ich sie wegen der Miso-Mayonnaise erst recht spannend.

Für Miso-Butter lasst ihr übrigens einfach Butter bei Zimmertemperatur ganz weich werden und rührt teelöffelweise Misopaste unter, bis die Masse ganz glatt ist. Misopaste ist recht salzig, am besten tastet ihr euch also mit der Menge ran, bis die Butter eurem Geschmack entspricht.

Passenderweise haben wir Miso-Butter in einem Restaurant in Freiburg kennengelernt, das japanisch-badische Fusion-Küche macht und wo es diese Butter mit regionalem Brot als Vorspeise gab.



Okonomiyaki sind japanisch inspirierte Pfannkuchen mit viel frischem Gemüse. Laut Autorin darf alles mit in die Pfanne, was gerade Saison und keine lange Garzeit hat – oder besonders dünn geschnitten wird. Weißkohl ist geradezu perfekt dafür geeignet. Ich habe Spitzkohl genommen, den mag ich noch lieber und er ist von Natur aus zarter.

Leider hatte ich keinen Julienne-Schneider und vergessen, ihn bei einer Freundin zu leihen. Die Schnippelei war also ein bisschen Fleißarbeit – aber sie hat sich gelohnt!

Die Pfannkuchen sind mega lecker!

Für 6–8 Pfannkuchen:

4 Eier
300 ml Milch
4 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup
1 EL Reisessig
1EL Sesamöl, plus 4 EL zum Braten
300 g Dinkelmehl Type 630
2 TL Backpulver
250 g dünne Weißkohlblätter
2 Karotten
2 Frühlingszwiebeln
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Miso-Mayonnaise:

1 TL helle Misopaste
1 TL Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Ahornsirup
120 g Mayonnaise

1 guter Spritzer Zitronensaft oder Reisessig

Topping nach Belieben, z. B. Kapuzinerkresse, Chiliflocken,

Frühlingszwiebeln, ...

In einer Schüssel Eier und Milch verquirlen und mit Sojasauce, Ahornsirup, Reisessig und 1 EL Sesamöl verfeinern. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen, dann kurz unter den Eier-Mix rühren. Den Pfannkuchenteig abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen, so wird er nach dem Backen schön locker.

Währenddessen für die Mayonnaise die Misopaste mit Sojasauce, Sesamöl und Ahornsirup glatt rühren, dann mit der Mayonnaise und dem Zitronensaft bzw. Reisessig vermengen und abschmecken. Ich habe noch eine große Prise Chiliflocken dazugegeben.

Das Gemüse waschen, den Weißkohl in feinste Streifen schneiden, die Karotten schälen und in Julienne hobeln. Die Frühlingszwiebeln von den Wurzelenden befreien und schräg in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel vermengen.

Den Pfannkuchenteig über das Gemüse gießen, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Gemüseeteig kellenweise in die Pfanne geben und daraus bei schwacher Hitze in jeweils 8–10 Minuten Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen bis zum Servieren bei etwa 70 °C im Ofen warm halten.

Die warmen Gemüse-Pfannkuchen mit Miso-Mayonnaise servieren.



Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, Okonomiyaki auch mal zu probieren und wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Herzhafte Hirse-Bowl mit Erdnuss-Sauce



Ich melde mich zurück von einem aufregenden Trip durch Osteuropa. Eine ehemalige Kollegin hatte mich nach Polen eingeladen, wo ich eine typisch polnische Hochzeit miterleben durfte. Danach fuhr ich weiter nach Prag, das ich mir schon immer mal anschauen wollte und kehrte dann über Dresden und Leipzig nach Hause zurück. Alle drei Städte standen schon eine Weile auf meiner Reise-Liste und ließen sich bei dieser Gelegenheit wunderbar verbinden.

Sobald ich meine Fotos alle gesichtet und sortiert habe, gibt es hier sicher noch ein paar Eindrücke und kulinarische Blitzlichter.

Da man auf Reisen ja meist ganz anders isst, als zuhause, und sich meine Ernährung vor allem in Polen krass unterschied von meinem Alltag zuhause, hatte ich hier das Bedürfnis, sehr

leicht und gesund zu essen. In Polen wird ja wirklich unfassbar viel Fleisch gegessen.

Und natürlich ließ ich es mir nicht nehmen, in Prag ein typisches Gulasch mit Knödeln und Bier zu genießen.

Zuhause gab es dann viel Gemüse und Salat und beides habe ich in diese improvisierte Hirse-Bowl gepackt, die wirklich einfach, aber super lecker ist! Ihr könnt natürlich nehmen, was ihr am liebsten mögt. Ich fand die Mischung aus Salat, Beeren und gebratenem Gemüse mit herhaftem Feta super und die würzige Erdnuss-Sauce passte erstaunlich gut dazu.



Aber Bowls laden ja immer ein, selbst kreativ zu werden und vorhandene, saisonale Zutaten zu verwenden. Also sieht das Rezept – wie so oft – als Anregung. :)

Für 2 Portionen:

1 Tasse Hirse
1 gestr. TL Kurkuma
1 Handvoll Kerne (Sonnenblumen-/Kürbiskerne/Schwarzer Sesam)
1 Süßkartoffel
Olivenöl
Knoblauchsalz
1 Romana-Salat
1 kleiner Chicoree
2 Champignons
4 Zweige Johannisbeeren
100 g Feta
Salz, Pfeffer

Sauce:

2 geh. EL Erdnussmus
1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält
1 Schuss Apfelessig
1 Schuss Sojasauce
1 Schuss Dattelsirup (oder Agavendicksaft/Ahornsirup)
frisch gemahlener Pfeffer
etwas Chili, nach Belieben
100–120 ml Wasser

Die Hirse waschen und mit dem Kurkuma in einen kleinen Topf geben. Die doppelte Menge Wasser zufügen, alles aufkochen und auf kleinster Stufe zudeckt mit leicht offenem Deckel köcheln lassen.

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und beiseitestellen.

Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Olivenöl rundherum anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Mit Knoblauchsalz würzen.

Die Salate, Pilze und Beeren waschen bzw. putzen und zurechtschneiden.

Die Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab glatt mixen. Abschmecken und beiseitestellen.

Sobald die Hirse gar ist, eine Portion in eine Schüssel geben, das Gemüse und den Salat drum herum verteilen, den Feta darüber bröckeln und die Johannisbeeren darüber streuen.

Zum Schluss die Sauce darüber gießen oder dazu reichen, damit sich jeder selbst bedienen kann.



Veganer lassen den Feta weg oder nehmen Ersatz – veganen Käse, Tofu, was auch immer schmeckt.

Ich wünsche euch viel Freude beim Gestalten eurer eigenen fröhlich-bunten Sommer-Bowl!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith