

Herhaftes Pilzgericht à la Stroganoff



Diese Gericht habe ich nun schon zum zweiten Mal nachgekocht. Ein guter Freund hat es mal für mich zubereitet und ich war schockverliebt in diese herzhafte Kombination der Aromen, dieses Zusammenspiel von salzig, säuerlich, erdig-pilzig...

Ursprünglich ist das Rezept wohl von Jamie Oliver, den ich ja sowieso ganz großartig finde, weil er aus wenigen Zutaten unglaubliche und umkomplizierte Gerichte zaubert. Genau solch ein Rezept sind diese Pilze à la Stroganoff (keine Ahnung, wie er sie nennt, ich habe das Gericht mal so getauft).

Am besten eignen sich meiner Meinung nach tatsächlich Kräuterseitlinge, da sie schön fleischig sind. Ein paar Champignons habe ich aber auch dazu gemischt, zumal sie

deutlich günstiger sind.



Obwohl ich felsenfest davon überzeugt war, noch mindestens 2 Gläser Kapern im Vorrat zu haben, wurde ich von meiner Kammer eines besseren belehrt... Zum Glück standen aber noch Kapernäpfel im Kühlschrank, die gingen auch. Kapern sind aber besser, finde ich.

Mein Gastgeber verwendete Crème fraîche, für Naschkater nahm ich Sojasahne. Beides war sehr lecker, auch wenn ich persönlich die vegetarische Version besser finde. Die vegane Variante funktioniert aber auf jeden Fall sehr gut, vor allem mit ein paar Spritzern Zitronensaft für die Säure, die sonst die Crème fraîche mitbringt.

Für 2 hungrige Personen:

- 1 große Tasse Reis (Basmati)
- Ca. 550 g Pilze, geputzt
(Austernseitlinge, Champignons)
- 2 Zwiebeln, in Spalten geschnitten
- mind. 4 TL Kapern
- 3 EL Silberzwiebeln (nach Belieben halbiert)
- 5 saure Gürkchen, in Scheiben geschnitten
- 2 TL Paprikapulver
- 200 ml Sojasahne (+ etwas Zitronensaft)
- oder 1 Becher Crème fraîche
- Frische glatte Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

Den Reis in einen Topf geben, mit der doppelten Menge Wasser und 1 Prise Salz zum Kochen bringen und dann auf kleinster Stufe köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

In der Zwischenzeit die Pilze grob zerzupfen und in einer großen Pfanne ohne Fett bei starker Hitze anbraten. Wenn die Pilze leicht Farbe nehmen, die Zwiebeln dazugeben und andünsten, dann Kapern, Silberzwiebeln und Gürkchen sowie das Paprikapulver dazu geben und die Sojasahne/ Crème fraîche einrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei ausgeschaltetem Herd kurz stehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

Wenn der Reis gar ist, etwas davon in eine Tasse füllen, auf einen Teller stürzen und die Pilze darum herum anrichten. Mit der Petersilie bestreut servieren.



Ich finde dieses Gericht absolut großartig und hoffe, ihr

werdet es genauso lieben!

Danke an dieser Stelle an R. für das feine Rezept! =)

Habt ein schönes Wochenende, ihr Lieben!

Eure Judith

Sommerrollen mit Mango-Curry-Tofu



Ich weiß noch genau, wann ich das erste Mal selbstgemachte Sommerrollen gegessen habe. Wir waren bei Naschkaters Mutter zu Besuch und saßen um einen bunten Tisch voller Köstlichkeiten. Jeder bekam einen tiefen Teller, um die Reispapiere einzustecken und dann saßen wir da, pickten,

füllten, rollten und naschten.



Sommerrollen sind ein unfassbar unkompliziertes und leckeres Essen. Man kann sie als Snack, Vorspeise oder als komplette

Mahlzeit machen und in der Gruppe kann man sie ähnlich gesellig zelebrieren wie Raclette oder Fondue.

Jetzt im Frühjahr, wo es wieder eine reichliche Auswahl frisches Gemüse von den heimischen Feldern gibt, und wo man Lust auf leichtes Essen hat, sind solche Rollen einfach perfekt.

Je nach Gusto kann man sie vegan, vegetarisch oder auch mit Fleisch machen. Ich habe mich diese Woche für eine ganz einfache Variante entschieden. An Gemüse habe ich genommen, was da war: Radieschen, Karotten, Fenchel (vor allem das Grün). Als „Hauptzutat“ gab es Mango-Curry-Tofu, das schmeckt unglaublich köstlich und bringt viel Aroma mit. Tofu kann ja je nach Sorte auch eine fade Angelegenheit sein. Hier könnt ihr aber einfach schauen, was euch schmeckt und was gerade verfügbar ist. Bei diesem Gericht kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen! =)



Ihr braucht:

Reispapier (gibt's in jedem Asialaden oder im Supermarkt)
Tofu nach Geschmack (oder auch angebratenes Huhn, Rind,

Seitan,...), in fingerdicken Streifen
Frisches Gemüse (z.B. Karotte, Radieschen, Fenchel), in dünnen
Streifen (Julienne)
Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Minze)
Nach Belieben Sprossen, Kresse, ...
Etwas weißen und schwarzen Sesam zum Bestreuen
Dip nach Wahl (z.B. Mangochutney, süß-saure Soße, Erdnusssoße
(gesalzene Erdnüsse mit etwas Kokosmilch, Milch oder Sahne
cremig pürieren und nach Belieben würzen), ...)

Das Reispapier weicht ihr eine Weile in Wasser ein, legt es dann vor euch und legt einen breiten Streifen Füllung darauf. Dann rollt ihr alles ein und klappt die Seitenränder ein wenig ein, damit die Füllung nicht heraus fällt. Das Reispapier klebt sehr gut und hält die Rolle super zusammen.
Die fertigen Rollen in einen Dipp tunken – und genießen.



Habt ihr schon mal Sommerrollen gegessen oder sogar selbst gemacht? Ich hoffe, ihr habt jetzt (mal wieder) Lust bekommen, welche zu basteln und wünsche euch ein sonnig-leichtes

Wochenende!
Eure Judith

Kartoffelsuppe nach Omas Art



Geste

rn war hier Dampfnudeltag. Eine Freundin und ich wollten schon lange einen kulinarischen Kultauraustausch machen – sie bereitete badische Dampfnudeln zu, also süß mit Karamell, ich die [salzige Version aus der Pfalz](#).

Dazu gab es schaumige Vanillesoße nach ihrem Rezept. Meins findet ihr hier bei der [Roten Grütze](#). In der gestrigen Version wurde das Eiweiß steif geschlagen und unter die Vanillesoße gehoben, so wurde sie fluffig und war nicht mehr so flüssig.

Natürlich braucht man auch Esser, wenn zwei große Portionen

Dampfnudelteig verarbeitet werden, also luden wir Freunde zum Kaffee ein und verköstigten sie mit frischem Hefegebäck aus der Pfanne.

Unsere Teige waren übrigens fast identisch, lediglich die Form der Dampfnudeln war anders und eben auch die Zubereitung. Zum Schluss kombinierten wir Karamell mit Salzwasser und fanden die neue Version mit Salzkaramell fast am besten.



In der Pfalz essen wir zu unseren Dampfnudeln entweder auch Vanille- oder Weinschaumsoße oder eine herzhafte Kartoffelsuppe. Die kochte ich gestern Vormittag – nur leider

zu wenig, um sie unseren zahlreichen Gästen anzubieten. Aber auch so wurden alle mehr als satt, also war das nicht schlimm.

Die Suppe habe ich als Kind immer mit meiner Oma gekocht und aus dem Gedächtnis rekonstruiert. Im Prinzip ist sie sehr simpel und schnell gemacht.

Oma drehte das gekochte Gemüse durch die Flotte Lotte oder strich alles durch ein grobes Sieb, ich habe den Mixstab genommen. Vermutlich nahm sie mehr Sahne, aber ca. 150 ml reichen völlig aus.

Meine eigene Note kam in Form der Senfsamen und der gerösteten Mandelblättchen dazu, die ich zurzeit so liebe, dass ich sie überall verwende, wo sie irgendwie passen.

Ihr könnt natürlich auch gehackte Petersilie, geröstete Kerne oder Croutons darüber streuen.

Für 4-6 Personen:

1 kg Kartoffeln
2 große Karotten
1 kleine Stange Lauch
1 große rote Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Öl oder Butterschmalz
Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1 TL Senfsaat
Ca. 150 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Geröstete Mandelblättchen

Das Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln bzw. hacken. Das Fett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anbraten. Lorbeer und Senfsaat dazugeben, dann das Gemüse zufügen. Soviel Brühe angießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist und alles bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Lorbeerblätter herausnehmen und alles mit dem Mixstab pürieren, dann die Sahne zufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe auf Teller verteilen und geröstete Mandelblättchen über jede Portion streuen.



Draußen stürmt es hier gerade nicht schlecht, also der perfekte Moment für eine wärmende Suppe oder ein herhaftes Sonntagsmahl. Ich hoffe, ihr macht es euch heute schön und

habt ein genussvolles Restwochenende!

Eure Judith

Buntes Asia-Curry mit Fisch (Werbung)



Freit

ag ist bei vielen ja immer noch ganz traditionell Fisch-Tag. Da ich fast völlig fisch-frei aufgewachsen bin (mein Pa hat eine Allergie), kommt Fisch bei mir leider viel zu selten auf den Tisch – ich habe einfach keine Routine mit dieser Zutat. Dabei ist er so lecker!

Umso mehr habe ich mich gefreut, als neulich eine Email aus Berlin kam. Das Projekt [TopFarmers](#) baut „in der Stadt für die

Stadt“ gesunde Lebensmittel an. Fisch, Gemüse und sogar Tropenfrüchte werden im AquaTerraPonik-Verfahren direkt in der Stadt angebaut. Dabei handelt es sich um einen geschlossenen Kreislauf: Die Hinterlassenschaften afrikanischer Welse werden zu Dünger, das Wasser fließt durch Becken mit Erde, wodurch die Pflanzen Nährstoffe bekommen und gleichzeitig das Wasser reinigen, das dann wieder zu den Fischen kommt. Die Lebensmittel sind somit nachhaltig, resourcenschonend, frisch und regional, denn sie versorgen die Stadt ohne lange Lieferwege oder großen Energieaufwand.

Die Afrikanischen Welse (*clarias gariepinus*) aus dieser Stadtfarm eignen sich perfekt für die Zucht, da sie in Afrika während der Dürrezeit sehr beengt leben und sie verwerten Futter so optimal, dass aus 1 kg Futter 1 kg Fisch wird. [Clara](#) schmeckt auch hervorragend, das Fleisch ist bissfest und trotzdem zart und schmeckt meiner Meinung nach wie eine Mischung aus Forelle und Lachs.

Außerdem werden keine Hormone oder Antibiotika eingesetzt, das Gemüse und Obst wird ohne Herbizide und Pestizide angebaut.

Alles in allem also ein tolles urban farming-Projekt. Neulich habe ich endlich den Film „*Tomorrow. Die Welt ist voller Lösungen*“ gesehen, den ich allen nur ans Herz legen kann. Er macht Hoffnung. Und er stellt Lösungen für ökologische, soziale und viele andere Probleme vor, die unsere heutige Welt und unsere Zukunft belasten.

Stadtfarmen können viele Menschen mit Nahrung versorgen und sind definitiv ein zukunftsweisendes Konzept. Aus diesem Grund mache ich hier auch sehr überzeugt (unbezahlte) Werbung für das Projekt und sollte ich mal wieder in Berlin sein, möchte ich diese Stadtfarm unbedingt persönlich kennen lernen!



Topfarmers hat mir ein Paket mit frischem Fisch, geräuchertem Fisch und kleinen Tomaten geschickt. Die frische Clara, wie der Fisch genannt wird, landete in einem unserer

Lieblingsgerichte, das bisher noch nie gebloggt wurde: Asia-Curry mit Kokosmilch und viel saisonalem Gemüse (und manchmal auch mit Fisch). Die Tomaten futterten wir so – sie waren sonnenreif und einfach fantastisch! Der Räucherfisch ruht im TK-Fach, denn mir kam ein Kurzurlaub dazwischen. Demnächst wird damit noch etwas Feines gezaubert.

Heute gibt es aber erst mal unser Gemüse-Curry mit Fisch, der wunderbar zart wurde und köstlich geschmeckt hat! Ich bin absoluter Fan von Afrikanischem Wels geworden!

Die Zutaten für das Curry kann man ganz nach Geschmack und Saison variieren. Im Winter nehmen wir mehr Kohlsorten oder auch mal TK-Bohnen oder Erbsen und frischen Spinat. Probier aus, was ihr mögt. Auf jeden Fall bekommt man so auf leckere, einfache und schnelle Weise viel gesundes Gemüse auf den Tisch.

Für 4 Personen:

500 ml Kokosmilch

750 ml Wasser

1-2 EL Thai-Currypaste (gelb oder rot)

Buntes Gemüse der Saison (und nach Geschmack):

1 Zucchini, 2 Karotten, 1 gelbe Paprikaschote, 2 Champignons,

1 Kräuterseitling, 1 kleiner Fenchel, 2 Frühlingszwiebeln

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer

Frische rote Chilischote

1-2 Knoblauchzehen

Sojasauce und Chilisauce zum Abschmecken

1 große Teetasse Basmatireis

1 Prise Salz

300 g Fisch (Catfish aus AquaTerraPonik)

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und der Prise Salz aufkochen, dann auf kleinster Stufe zugedeckt gar ziehen lassen.

Das Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

(Man kann den Fisch auch in größere Stücke schneiden, diese in Mehl wenden, in der Pfanne knusprig braun braten und auf dem Curry servieren.)

Die Curripaste mit dem Ingwer und dem Knoblauch in etwas Fett (von der Kokosmilch, falls sich etwas in der Packung abgesetzt hat, oder 1 Schuss Öl) anbraten, die Karotte und den Fenchel zugeben und kurz braten, dann Kokosmilch und Wasser angießen. Alles einmal aufkochen, den Herd klein schalten und alles zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann Paprika und Zucchini zufügen und zugedeckt weiter köcheln. Nach 5 Minuten die Pilze und den Fisch hineinlegen und den Herd auf kleinste Stufe schalten. Zugedeckt alles gar ziehen lassen (ca. 10 Minuten). Mit Soja- und Chilisauce abschmecken und das fertige Gericht mit Frühlingszwiebel-Röllchen und nach Belieben mit Chilischeiben bestreuen. Den Basmatireis dazu reichen.

Habt ihr euch schon mit Urban Farming oder Stadtfarmen beschäftigt? Vielleicht gibt es in eurer Nähe solche Projekte oder ihr arbeitet sogar bei einem mit? Ich würde mich über eure Meinungen und Erfahrungen sehr freuen – hinterlasst doch einen Kommentar unter diesem Beitrag!

Viel Glück und habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith



Naschkatze

Schnelle Lauchquiche



Nachdem ich mein Buchprojekt abgeschlossen und somit wieder mehr Zeit habe, hat mein Chef prompt meine Stundenanzahl aufgestockt, denn bei uns ist zurzeit die Hölle los. Dass nach dem Buch Überstunden angesagt sind, war schon länger klar, aber so bekomme ich sie immerhin (zum Großteil) bezahlt.

Wenn die Arbeitstage länger sind, brauche ich allerdings mittags mehr als nur ein belegtes Brot, am besten etwas Warmes. Da ist eine Quiche perfekt, denn sie hält sich ein paar Tage im Kühlschrank und man kann sie in der Mikrowelle kurz warm machen und hat dann das Gefühl, etwas „Richtiges“ zu essen.



Ich bin ja kein allzu großer Fan der Mikrowelle, weil ich damit nicht aufgewachsen bin. Meine Ma war immer strikt gegen diese Teile. Aber ich muss sagen, ich finde sie sehr praktisch

und weiß das Gerät bei der Arbeit doch zu schätzen, weil man eben Reste oder ein Stück Quiche oder Pizza mal eben schnell warm machen kann.

Allerdings finde ich unser Gerät nicht sonderlich intuitiv bedienbar, was dazu führt, dass ich wild auf irgendwelche Knöpfe drücke, bis sich etwas in Bewegung setzt und ich ziemlich planlos Zeiten „ausprobiere“, bis mein Essen heiß ist. Irgendwie bleibt die Mikrowelle für mich ein Buch mit Siegeln ...

Diese Quiche habe ich mit einem gekauften Dinkel-Blätterteig gemacht, da ich keine Zeit und Lust hatte, noch Teig herzustellen und zu kühlen. Während der Lauch dünstet, kann man die Eiermischung anrühren und den Teig in die Form legen. Herrlich unkompliziert, oder?

Für 1 Quiche mit ca. 30 cm Durchmesser

1 Packung Blätterteig (Dinkel)

Ca. 800 g Lauch

1 Becher Sahne

2 Eier

3 TL Gemüsebrühpulver (nach Belieben)

Jeweils ca. 1 TL Paprikapulver, gemahlener Kreuzkümmel,

Kümmelsamen, Salz

Viel schwarzer Pfeffer

100 g Hartkäse, z.B. Gouda oder Emmentaler

Den Lauch waschen und klein schneiden. In einer großen Pfanne mit ein wenig Wasser andünsten, bis er etwas zusammengefallen ist. Dann in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Für die Eiermischung Sahne und Eier mit den Gewürzen verrühren. Den Käse reiben.

Den Blätterteig ausrollen und auf dem Papier etwas ausrollen. So zuschneiden, dass das Quadrat über die runde Quicheform passt, notfalls ein Stück am kurzen Ende abschneiden und an der langen Seite anfügen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder eingefettete Quicheform legen und kühlen, bis

der Lauch abgekühlt ist.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Lauch auf den Teig geben, die Eiermischung darübergießen und alles ca. 40 Minuten backen, bis die Eiermischung leicht aufgegangen und die Quiche goldbraun ist. Abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Die Quiche schmeckt heiß, lauwarm und kalt. Dazu passt wunderbar ein Salat.



Naschkatze

Wie steht ihr zur Mikrowelle? Besitzt ihr eine und kocht ihr damit? Oder seid ihr da eher kritisch und haltet Abstand zu solchen Geräten?

Ich hoffe jedenfalls, euch Appetit auf Quiche gemacht zu haben und wünsche euch ein schönes und genussreiches Pfingstwochenende!

Eure Judith