

# Gebackene Süßkartoffel mit Tofuhack & Knoblauchdipp [vegan]



Süßkartoffeln sind für mich ein wahres Festessen. In Südafrika habe ich sie das erste Mal gegessen und seitdem liebe ich sie. Leider sind sie hier nicht unbedingt das günstigste Gemüse, aber man kann sie ja als Sonntagsbraten sehen, dachte ich mir neulich. So gab es letzten Sonntag, sozusagen als Adventsfestessen, eine mit vegetarischem Hackbraten gefüllte Süßkartoffel mit Salat. Ehrlich gesagt hätte ich mich reinlegen können! Ich bin schwer verliebt in diese Kreation und werde sie sicher wieder kochen. Bevor die Schlemmertage zu Weihnachten beginnen, tut solch eine vegetarische bzw. vegane herzhafteste Mahlzeit zwischen den Plätzchenorgien noch einmal

richtig

gut!

=)





Als Räuchertofu hatte ich dieses Mal Schwarzwaldtofu vom hiesigen Produzenten Taifun da. Das hatten wir auf der Genussmesse Plaza Culinaria entdeckt, wo wir uns am Taifun-Stand durch das Sortiment probiert und gleich ein paar Packungen mitgenommen haben. Es geht aber sicher auch jeder andere Räuchertofu. Veganer nehmen einfach Soyagurt statt Sahnejoghurt für den Dipp.

**Für 2-3 Personen:**

2 größere Süßkartoffeln

1 Packung Räuchertofu

3 EL Olivenöl

4 TL Garam Masala

2 TL Kurkuma

3 TL Tomatenmark

2 rote Zwiebeln

Salz, Pfeffer

50 ml Wasser

2 EL Mangochutney

Feldsalat

Balsamicoessig/ 4EL Olivenöl

Saft einer halben Orange

Sahnejoghurt [Sojagurt]

5 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Die Süßkartoffeln schälen und halbieren. Eventuell parallel zur Schnittkante ein wenig begradigen, damit die Hälfte gerade liegt. In der Mitte kreuzweise tief einschneiden, so dass ein Gittermuster entsteht. Dabei rundherum einen Rand belassen und nicht durch den Boden schneiden.

Die Süßkartoffelhälften mit etwas Olivenöl einreiben und aufs Blech legen. Im Ofen garen, bis sie fast ganz weich sind und die Mitte sich mit einem Löffel herauslösen lässt. Die

Knoblauchzehen ungeschält mit aufs Blech legen und so lange backen, bis sie innen weich sind. Dann heraus nehmen und ausdrücken. Die weiche Knoblauchpaste mit dem Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Während die Kartoffeln backen, den Salat waschen und aus Orangensaft, Öl, einem Schuss Essig und den Gewürzen ein Dressing anrühren und beiseite stellen.

Für die Füllung das Tofu mit den Zwiebeln in den Blitzhacker geben und fein hacken. Eine Pfanne erhitzen und das „Hack“ darin mit dem Olivenöl anbraten. Die Gewürze zugeben und wenn die Masse etwas Farbe angenommen hat, das Tomatenmark und danach das Chutney und das Wasser. Auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Herd dann ausdrehen.

Wenn die Süßkartoffeln weich sind, die Mitte auskratzen und im Blitzhacker zerkleinern. Mit in die Pfanne geben, alles vermengen und damit die Süßkartoffelhälften füllen.

Noch einmal 15-20 Minuten backen, bis die Füllung leicht goldbraun ist und die Kartoffel völlig weich.

Mit dem angemachten Salat und dem Dipp servieren.





Falls ich es nicht mehr schaffen sollte, vor oder nach den Festtagen etwas zu bloggen, wundert euch nicht, wenn ihr dann erst im neuen Jahr von mir lest, denn Naschkater und ich haben Urlaub geplant. Über den Jahreswechsel lassen wir es uns an einem bayerischen See gut gehen und möchten dort mal in Seelenruhe ausspannen. Was nicht heißt, dass ich nicht mal ins nahe München fahren und dort kulinarische Streifzüge unternehmen werde... ;)

Habt auf jeden Fall wundervolle Festtage voller Genussmomente, schöner Geschenke und vor allem viel Zeit mit den Liebsten!

Alles Liebe,

eure

Judith







# Buchrezension: „Koch dich kringelig“ von Kenzie Swanhart & Zucchini spaghetti mit Avocadopesto



Diese Woche war viel zu kurz. Zurzeit dürften die Tage locker vier Stunden mehr haben, damit ich alles auf meinen To-Do-Listen abarbeiten könnte. Kennt ihr das? Und dann steht auch schon Weihnachten vor der Tür und es gibt noch so viel zu planen, organisieren und besorgen... Trotzdem konnte ich endlich ein Rezept aus dem neuen Buch auszuprobieren, das ich euch vorstellen möchte. Wer Gemüse mag

und mal Lust auf Neues hat oder Gemüsenudeln schon schätzen gelernt hat, der sollte sich dieses inspirierende Buch zulegen!

Ich selbst habe nur einen kleinen Spiralschneider, der aussieht wie ein großer Bleistiftspitzer. Damit kann man wunderbar Gurke, Zucchini, Karotte oder auch einen geraden Brokkolistiel spiralisieren, aber bei Süßkartoffel, Kürbis oder anderen Dingen muss ich da leider passen. Ich habe mir aber vorgenommen, alle Rezepte, die mir möglich sind, mal auszutesten und das erste waren diese Zucchini spaghetti mit Avocado-Pesto.

Eine Freundin rief an, als wir am Zubereiten waren und fragte, ob ich mit ihr essen gehen wolle. Spontan lud ich sie ein und sie verspeiste mit Naschkater und mir diese wunderbar leichten Nudeln mit der aromatischen, cremigen Soße. Wir waren alle begeistert! Und da diese Nudeln nicht so satt machen wie Pasta, hatten wir noch Platz für ein Stückchen Stollen zum Nachtisch. =)

## **Inhalte**

Das Buch enthält eine bunte Vielfalt an Rezepten: Veganes, Rohkost, mit Fisch oder Fleisch. Die Ideen reichen von Frühstücksbrei mit Spiral-Apfel über Aufläufe bis zu eingelegtem Gemüse und Süßspeisen. Zucchini spaghetti hatte ich ja schon öfter gemacht, aber dass man so viele Gerichte mit Spiralgemüse machen kann, war mir nicht klar. Sogar ein einfacher griechischer Salat lässt sich spiralisieren und er sieht dann so viel spannender aus! Zu Beginn werden verschiedene Modelle von Spiralschneidern mit ihren Vor- und Nachteilen vorgestellt.

Sympathisch finde ich, dass die Autorin Wert auf „Resteverwertung“ legt. In diesem Fall geht es ihr besonders um den Brokkolistiel, den viele als Abfall entsorgen. Achtet man beim Kauf auf einen geraden, ausreichend dicken Stiel, kann man auch diesen spiralisieren!

Ein großes Plus ist außerdem, dass zu den Gerichten Gemüse-Alternativen genannt werden. Hat man nicht alles da oder mag

eine Sorte nicht, weiß man gleich, wie man es adäquat ersetzen kann.

Über jedem Gericht steht, in welche Kategorie dasselbe fällt: Vegan, Vegetarisch, Paleo, Glutenfrei, MilCHFrei, ... Für alle Ernährungstypen und Allergiker ist also gesorgt und die Rezepte sind so einfallsreich und vielfältig, dass jeder Gemüsefan etwas finden sollte, was ihm gefällt.





### **Kostprobe?**

Da wären zum Beispiel vegane Kokos-Curry-Nudeln, ein farbenfroher asiatischer Salat mit Cashewkernen oder

Zucchini spaghetti mit Hackfleischbällchen.

Und natürlich die Zucchini spaghetti mit Avocado-Pesto! Das Rezept (leicht abgewandelt) folgt weiter unten.

### **Zweifel?**

Wem sich der Sinn solcher Spiralgemüse-Rezepte noch nicht erschließt, den überzeugen vielleicht die prägnanten Punkte, die laut Kenzie Swanhart für diese Zubereitungsart sprechen:

♥ Nudeln sind Trägersubstanz der Soßen, die den eigentlichen Geschmack ausmachen. Gemüsenudeln können jegliche Soße genauso gut tragen und das mit weniger Gluten, Kalorien und geringerem Anstieg des Blutzuckerspiegels.

♥ Gemüse macht so noch viel mehr Spaß – auch Kindern, die man sogar in die Zubereitung mit einbeziehen kann.

♥ Das Kochen/Zubereiten einer Mahlzeit geht ungemein schnell und man probiert vielleicht mal etwas Neues aus, wenn man sich nach „spiralisiertem“ Gemüse umschaut.

♥ Man isst deutlich mehr Gemüse, wenn man „normale“ Beilagen durch Gemüsespiralen ersetzt und erreicht leichter die empfohlene Tagesmenge.



Klingt super, oder? Ich kann dieses Buch allen empfehlen, die vielfältige und ideenreiche Gemüserezepte lieben oder ihre Liebe dazu entdecken möchten. Spiralisieren mag ein Trend sein, aber ich finde, dieser Trend macht nicht nur großen Spaß, sondern birgt auch noch einige andere Vorteile (siehe oben), die sehr für ihn sprechen! =)

Wer jetzt Lust auf Gemüse mit Avocado-Pesto hat, der braucht...

... **für 2-4 Personen:**

4 Zucchini

2 Avocados

Saft einer kleinen Zitrone

1 große Handvoll Walnüsse

$\frac{1}{2}$  Tasse Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 Handvoll Cherrytomaten (alternativ getrocknete, eingeweichte Tomaten)

frisches Basilikum (alternativ glatte Petersilie)

Salz, Pfeffer, (Chili, wer mag)

Die Zucchini waschen und spiralisieren.

Avocado-Fleisch und alle anderen Zutaten in einen Mixbecher geben und so lange pürieren, bis ein cremiges, glattes Pesto entstanden ist. Abschmecken und zusammen servieren.  
[nurkochen]





Wir hatten leider kein Basilikum da und auch keine guten, frischen Tomaten. Ich habe etwas glatte Petersilie genommen und getrocknete Tomaten in warmem Wasser eingeweicht und

mitpüriert. Beides passte sehr gut und war ein guter Ersatz. Dieses Gericht werden wir sicher noch öfter machen, zumal es rasend schnell geht. In maximal 10 Minuten steht es auf dem Tisch! =)

Habt einen genussvollen Tag!

Eure Judith

### ♥ ♥ VERLOSUNG ♥ ♥

Zum krönenden Abschluss habe ich noch **1 Exemplar zur Verlosung** für euch! **Bis Sonntag 18.12.2106 um 24:00 Uhr könnt ihr teilnehmen**, sofern ihr eine Postanschrift in Deutschland habt. Kommentiert einfach unter diesem Beitrag und verratet mir, was ihr am liebsten spiralisieren würdet oder welches Gericht ihr mit Gemüsespiralen kochen würdet. =)

Die Gewinner werden am Montag gezogen und per Mail benachrichtigt.

Ich freue mich auf eure Beiträge und drücke allen fest die Pfoten! ♥



Kenzie Swanhart: Koch dich kringelig! Lecker und gesund im Handumdrehen. 108 abwechslungsreiche Rezepte für den Spiralschneider.

208 Seiten, broschiert

ISBN: 9783864703966

books4success

19,99 Euro

*Die Fotos der 1. Collage sowie das Titelbild wurden mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt. Bildrechte @books4success/KenzieSwanhart.*

*Vielen Dank dafür!*

---

## Buntes Quinoa mit 3 Gemüsen & Brokkolisöße (vegan)



Manchmal ergeben sich leckere Rezepte fast von selbst. Vor einigen Tagen habe ich mir meine Müslimischung gemacht und dafür Nüsse im Ofen geröstet. Da fiel mein Blick auf eine halbe



Süßkartoffel, die noch herum lag und zwei rote Zwiebeln. Backofengemüse war die logische Folge, das schmeckt mit Dressing als Salat, pur einfach so oder mit einer Beilage als bunte Mahlzeit und ich mag es, wenn ich Ressourcen doppelt ausnutzen kann, in diesem Fall den heißen Ofen.

Das bunte Quinoa stach mir als nächstes ins Auge. So entstand neben meinem Müsli ganz nebenbei unser Mittagessen, indem ich alles verwertete, was gerade da war. Sehen die verschiedenen Farben nicht toll aus? Und das gebackene Gemüse war herrlich süß und passte super zum Quinoa, dem Spinat und der Brokkolisoße! Bei diesem Gericht könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und statt Quinoa auch Hirse, statt Süßkartoffel Kürbis nehmen, statt Spinat passt zum Beispiel Rucola oder ihr gebt gebratene Pilze drüber. Auch mit Gewürzen kann man hier wunderbar variieren, je nach dem, auf was man Lust hat. Naschkater und ich waren jedenfalls ganz begeistert von diesem bunten Gericht voller unterschiedlicher Texturen, Aromen und Farben! Ich hoffe, es wird euch inspirieren.



**Für 2 Portionen:**  
150 g bunter Quinoa  
450 ml Wasser

1 TL Kurkuma  
2 TL Gemüsebrühpulver  
1 kleine Süßkartoffel  
2 rote Zwiebeln  
1 kleiner Strunk Brokkoli  
2-4 Handvoll (Baby)Spinat  
Pfeffer, Salz  
Olivenöl

Den Quinoa abwaschen und mit dem Wasser, Kurkuma und Gemüsebrühpulver in ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen. Süßkartoffel und Zwiebeln schälen, in Stücke und Spalten schneiden und im Ofen backen. Brokkoli waschen und klein schneiden. In einem kleinen Topf mit einem Schuss Wasser gar dünsten. [Wer einen Spiralschneider hat, kann den Strunk spiralisieren, ansonsten auch den klein schneiden.] Den Brokkoli [von den Spiralen abgesehen] mit einem Schuss Olivenöl, Pfeffer und Salz pürieren und noch einmal abschmecken.

Den Spinat waschen und eventuell klein zupfen. Etwa die Hälfte unter den fertigen Quinoa mischen. Quinoa auf Teller verteilen, den restlichen Spinat und das Backofengemüse darüber verteilen und Kleckse von der Soße drum herum träufeln. [Die Brokkolispiralen als Deko darüber legen.]  
[nurkochen]





Wenn man mehr Süßkartoffeln und Ähnliches da hat, lohnt es sich immer, die mehrfache Menge Ofengemüse zu machen. Ich finde, das kann man für alles mögliche verwenden, in einem

Wrap, Sandwich, zum Salat, als Snack zwischendurch, ...  
Solch eine Mahlzeit ist der perfekte Ausgleich zur weihnachtlichen Schlemmerei mit viel süßem Gebäck und reichhaltigen Herzhaftigkeiten, oder? =)

Habt eine genussvolle 1. Adventswoche und macht es euch gemütlich!

Eure Judith

---

## Nostalgisches Seelenfutter: Omas Bohnensuppe



Heute habe ich mich an ein Experiment gewagt. Meine Oma kochte immer eine grandiose Bohnen- oder Erbsensuppe, die zu meinen liebsten Gerichten gehörte. Bisher habe ich mich jedoch nicht getraut, die Suppe nach zu kochen, denn ich besitze kein konkretes Rezept und kann Oma nicht mehr fragen, denn sie ist mittlerweile so vergesslich geworden, dass sie solcherlei Dinge leider nicht mehr weiß. Wenn man aus dem Kopf

improvisieren muss, kann dann natürlich alles schief gehen und das Ergebnis schmeckt gar nicht wie Omas Suppe aus der Kindheit. Allerdings habe ich sie schon so oft mit ihr gekocht, dass ich es nun gewagt habe. Auf dem Münstermarkt kaufte ich frische Bohnen und das benötigte Gemüse und bald schwebte ein himmlisch vertrauter Duft durch die Wohnung.





Nasch  
kater hat leider keine Vergleichsmöglichkeit, denn er kam nie  
in den Genuss von Omas Gerichten. Aber ich wurde in meine  
Kindheit zurück versetzt und kann guten Gewissens behaupten:



Diese Suppe schmeckt fast genauso wie bei Oma. Ich werde sie in mein persönliches Rezeptheft schreiben, damit sie von nun an unwiederbringlich zum Familienrepertoire gehört.

**Zutaten für 1 großen Topf:**  
**(4-6 Portionen)**

Ca. 600 g grüne Stangenbohnen  
1 große Zwiebel  
1 EL Butter  
1,5 L Wasser  
1 EL Gemüsebrühe  
1-2 Karotten  
2 Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
15 cm Lauchstange (nur der helle Teil)  
80 g eher mageren Speck, fein gewürfelt  
(wer mag, würfelt noch 2 Kartoffeln hinein)

2 EL Mehl  
1 EL Butter  
Salz/Pfeffer

Wiener Würstchen als Einlage und Brot als Beilage

Das Gemüse waschen, die Bohnen putzen und in gleichmäßige 1-2 cm lange Stückchen schneiden. Die Karotte schälen und fein würfeln. Die Tomaten würfeln und den Lauch längs einritzen und dann in dünne, kurze Streifen schneiden.

Die Butter zerlassen und die geschälte und gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Das Tomatenmark dazu geben. Dann das Gemüse sowie den Speck hinein geben, mit dem Wasser aufgießen und das Gemüsebrühpulver zufügen. Einmal aufkochen lassen und dann mindestens eine Stunde bei kleiner Hitze vor sich hin simmern lassen.

Wenn das Gemüse weich ist, in einem kleinen Töpfchen die Butter schmelzen lassen und mit dem Mehl eine Schwitze herstellen. Diese in die Suppe geben und noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Würstchen separat oder direkt in der Suppe heiß machen und die Suppe mit frischem Brot genießen.



Diese Suppe wärmt Herz und Bauch an kalten Herbsttagen und duftet ganz wunderbar – für mich nach Kindheit, für euch hoffentlich bald nach Wohlfühlessen, das ihr immer wieder gerne für eure Lieben kochen werdet! =)



**TIPP:** Wenn keine frischen Bohnen verfügbar sind, kann man das gleiche Rezept auch mit einem großen Glas Erbsen machen.

Habt ein genussvolles Restwochenende!  
Eure Judith

---

## Kochen mit Weinresten: Schmorkarotten & Kurkuma- Risotto



Unser Lieblingsgericht der letzten Monate habe ich euch ja schon vorgestellt. Das [Hirsotto](#) aus dem Buch „Gesund kochen ist Liebe“ haben wir nun bereits mehrmals gekocht. Es ist nicht nur total lecker, sondern eignet sich auch hervorragend zur Verwertung eines Rests Weißwein. Generell gibt Wein vielen Gerichten das gewisse Etwas, finde ich. Vor allem Risottos oder ähnliche Gerichte bekommen einen fruchtig-säuerlichen Pfiff durch einen guten Schuss Wein. Nun hatten wir diese Woche jedoch nicht nur eine Flasche mit Rest im Kühlschrank, sondern gleich zwei... Da musste wieder mal ein Wein-Rezept her. Immer nur Hirse wird aber auch langweilig, also blätterte ich durch meine Buchsammlung und fand diese Schmorkarotten plus Risotto in Barbara Bonisollis „[Das vegetarische Kochbuch](#)“ von Callwey. Genau das hatte ich gesucht, denn: Sowohl die Karotten als auch das Risotto werden mit Weißwein gemacht! Perfekt.





Das Rezept braucht etwas Zeit, denn die Karotten wollen gute 40 Minuten geschmort werden. Dafür wird man jedoch mit einem köstlichen Geschmack belohnt. Wir haben statt Safran Kurkuma

ans Risotto getan und geriebenen Gouda statt Parmesan, den wir gerade nicht da hatten. Das Ergebnis war wunderbar, wir werden diese Karotten sicher noch häufiger machen.

Für 4 als Hauptspeise oder 6 als Vorspeise:

**Schmorkarotten:**

800 g bunte, möglichst große und dicke Karotten  
3 Schalotten oder 2 kleine Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
3 EL Butter  
2-3 TL Muscovado- oder Rohrzucker  
 $\frac{1}{2}$  L Weißwein  
2 Lorbeerblätter  
1 Zimtstange (oder eine Prise Zimt)  
Salz, Pfeffer

**Risotto:**

1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
230 g Risottoreis  
70 ml Weißwein  
1 geh. TL Kurkuma\*  
1 Lorbeerblatt  
2 EL Butter  
50 g geriebenen Parmesan oder Gouda  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Karotten waschen und schälen, dann schräg in größere Stücke schneiden.

Schalotten oder Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und vierteln. Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Butter hinein geben und Zwiebeln und Knoblauch darin mit dem Zucker karamellisieren lassen.

Karotten zugeben und anbraten, dann mit einem Schuss Wein ablöschen. Die Gewürze zugeben und mitgaren. Den Topf nicht vollständig verschließen, sondern die Flüssigkeit etwas einreduzieren lassen. Immer wieder vorsichtig umrühren und etwas Wein nachgießen. Insgesamt sollten die Karotten

mindestens 40 Minuten lang schmoren.

Nach etwa 25 Minuten kann mit dem Risotto begonnen werden. Dafür die Zwiebeln fein würfeln und in einem großen Topf im Olivenöl andünsten. Parallel in einem kleinen Topf die Gemüsebrühe erhitzen. Den Reis kurz mitbraten, dann mit Weißwein ablöschen und Kurkuma sowie Lorbeerblatt dazu geben. Sobald der Wein verkocht ist, nach und nach mit Brühe auffüllen. Immer wieder umrühren und Brühe nachgießen, bis der Reis gar ist.

Dann mit Pfeffer und Käse abschmecken, eventuell noch etwas salzen. Wer mag, gibt frische gehackte Petersilie darüber.

[Werbung]

\* Viel Wissenswertes über **Kurkuma** und seine Eigenschaften findet auf [www.kurkuma-wurzel.info](http://www.kurkuma-wurzel.info)



!! Wenn man die Butter durch Margarine oder Öl ersetzt und den Käse weglässt oder veganen nimmt, ist das Gericht **vegan**. Das Risotto sollte dann jedoch etwas herzhafter abgeschmeckt

werden. !!

Von den Karotten hätten wir glatt noch mehr verputzen können,  
da blieb nichts übrig. Vom Risotto können wir morgen noch mal  
zwei Portionen aufwärmen. =)





Die Fotos sind dieses Mal leider nicht so ganz perfekt, denn mein Kameraakku machte schlapp und so musste ich auf die Schnelle improvisieren, bevor wir uns aufs Essen gestürzt

haben. Verzeiht also die schlechtere Qualität! =)

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith