

Bolognese mit Kichererbsen-Nudeln



Meine Zwangsdiät für ein paar Wochen war für mich Anlass, mal wieder Fleisch zu kochen, denn es gehört zu den Dingen, die ich noch uneingeschränkt essen darf. Bei den Nudeln musste ich allerdings auf glutenfreie ausweichen, aber da ich schon länger mal Varianten aus Kichererbse oder Linse ausprobieren wollte, war das nun ein guter Anlass.

Pasta Bolognese ist ja ein Klassiker und jeder hat sein Lieblingsrezept. Ich variiere immer ein bisschen, je nachdem, was ich da habe. Aber dieses Rezept ist meine Basis.

Am Ende der Kochzeit habe ich noch ein bisschen Blattspinat zu den Nudeln gegeben, so hatte ich noch ein bisschen grünes Gemüse dabei, was sehr lecker war. Normalerweise gebe ich an herzhafte Tomatensoßen auch gerne ein bisschen Harissa-Paste, aber die war leider aus.

Ich muss sagen, die Nudeln waren ein bisschen gewöhnungsbedürftig. Sie schmecken etwas trockener als Hartweizenpasta und ein bisschen staubig, was eben auch der Grundgeschmack von Kichererbsen ist. Aber mit einer kräftigen Soße wie der Bolognese kann man sie sehr gut essen. Wir haben übrigens die Bio-Nudeln von DM ausprobiert.



Für 2 Personen:
300 g gemischtes Hackfleisch
2 Zwiebeln

1 große Karotte, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
2 TL getrocknetes Basilikum
1 TL getrockneter Rosmarin
3 EL Oliven- oder Rapsöl
2 TL Paprikapulver
3 TL Gemüsebrühpulver
1 Dose gehackte Tomaten
50 ml Wasser
(1 Schuss Wein, falls gerade vorhanden)
Salz, Pfeffer
(1 Schuss Tamari)
(1 TL Harissapaste)

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und darin anbraten. Wenn die Zwiebeln Farbe haben, herausnehmen und das Fleisch kräftig anbraten. Dann die Karotte, das Tomatenmark und die Kräuter, (das Harissa) und das Brühpulver dazu geben und kurz mit braten, dann mit (Wein), Tomaten und Wasser (ich spüle damit die Dose aus) ablöschen. Mindestens eine Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen und dabei den Deckel einen Spalt offen lassen. Immer mal umrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, (Tamari) abschmecken und mit den in reichlich Salzwasser gekochten Nudeln servieren.



Wer nicht glutenfrei essen muss/will, kann natürlich ganz normale Spaghetti oder Spirelli aus Hartweizengrieß nehmen!
Und wer sich fragt, was Tamari ist: Das ist eine Sojasoße, die

vergleichsweise teuer ist, dafür aber nur aus Soya besteht und ohne Weizen hergestellt wird, also glutenfrei ist. Normalerweise verwenden wir auch andere Soyasoßen.

Jetzt wo die Herbstkälte Einzug gehalten hat, schnappt euch einen Teller herzhaftes Soulfood und macht es euch gemütlich! Genussvolle Tage wünscht euch
Judith

Habt ihr schon die vegane Bolognese aus Belugalinsen ausprobiert, die [Beluganese](#)?

**Galette/ Buchweizencrêpe mit
buttrigen Vitaminen**



Galett

te habe ich hier ja schon mal gebloggt. Der herz hafte Buchweizen crêpe, der vor allem in der Bretagne und der Normandie gegessen wird, ist trotz aller Tradition in der französischen Küche auch sehr zeitgemäß, denn es werden ja zurzeit mehr und mehr alternative Mehlsorten entdeckt und verwendet, die dem omnipräsents Weizen leckere und gesunde Konkurrenz machen.

Naschkater und ich lieben Galette und als ich neulich in Frankreich war, habe ich mal ein Buchweizenmehl mitgenommen. Ansonsten mahle ich die Buchweizen "körner" (Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, somit gar kein Getreide und glutenfrei) zuhause frisch mit meiner Mühle. Auf der Packung war ein Rezept, das ich natürlich ausprobieren musste. Viele Rezepte für Galette enthalten nämlich zusätzlich recht viel anderes Mehl und ich finde, wenn schon, denn schon. Den Buchweizen will ich dann ja auch schmecken und manche bereiten solch ein Rezept ja auch wegen der Glutenfreiheit zu. Für die zwei Teelöffel (Weizen)Mehl im Rezept habe ich Dinkelmehl Type 630 genommen. Ich denke, man kann als glutenfreie Variante vielleicht Maismehl oder Stärke nehmen (die ist meist aus

Mais). Notfalls lässt man es weg, auch ohne sollte es gehen.

Ich habe die Galette dann einfach mit dem gefüllt, was da war, in diesem Fall gedünstete Kohlrabi- und Zucchini-Stifte, in Butter geschwenkt. Beim Gemüse würden die Franzosen vielleicht protestieren, denn normalerweise kommt Käse, Schinken und Ei hinein, aber immerhin lieben sie Butter und verwenden sie reichlich, somit passt das prima. =)



Für 2-4 Personen:

250 g Buchweizenmehl
2 TL Mehl
1 Prise Salz und Pfeffer
2 TL Öl
1 Ei
500 ml Wasser

frisches Gemüse nach Belieben
Butter
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, dann das Wasser unter Rühren zugießen und alles zu einem gleichmäßigen, flüssigen Teig verrühren. Eine Weile, am besten sogar 1 Stunde, stehen lassen.

Dann eine beschichtete (Crêpe)Pfanne erhitzen und eine Kelle Teig hinein gießen. Entweder durch schnelles Schwenken oder mit einem Crêpeverteiler den Teig gleichmäßig und dünn verteilen.

Den Teig zu Galettes verbacken und diese auf einem Teller stapeln und warm halten. Entweder wärmt man den Backofen ein wenig an und stellt den Teller hinein oder man legt ein sauberes Küchenhandtuch darüber. Normalerweise füllt man die Galette in der Pfanne, macht sie also wieder warm. Man kann sie aber auch kalt oder lauwarm füllen.

Das Gemüse waschen, schälen und in gleichmäßige Stifte oder Würfel schneiden. Mit einem Schuss Wasser bissfest oder gar dünsten, würzen und mit etwas Butter abrunden.

Die Galette damit füllen. Wer mag, gibt noch geriebenen Käse hinein, dann wird die Galette etwas reichhaltiger.

Mögt ihr Buchweizen auch so gerne oder habt ihr ihn vielleicht noch gar nicht probiert? Ich hoffe, ihr habt Lust auf Galette bekommen. Ich finde, sie sind ein wunderbares, schnelles Frühstück oder Mittagessen, das man unendlich kreativ füllen und auch toll kalt essen kann, zum Beispiel als Wrap bei der Arbeit.

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Buchrezension: „Ich bring' was mit“ von Birgit Irgang



Zum letzten Mal gibt es dieses Jahr eine Buchvorstellung, die sehr gut zu Weihnachten passt, wie ich finde. Birgit Irgangs letztes Buch „Garantiert glutenfrei genießen“ habe ich euch hier schon vorgestellt. Dieses Mal präsentiert sie „**70 kulinarische Geschenke aus der eigenen Küche**“. Alle Rezepte sind **glutenfrei**, viele sogar **vegan** und für jeden Anlass ist etwas dabei. Selbst gemachte Geschenke sind nicht nur viel persönlicher als

gekauft, sie sind oft auch eine ganze Weile haltbar und somit auch perfekt für spontane Einladungen, zu denen man etwas mitbringen möchte.



Beson

derheit

Birgit Irgang leidet selbst unter Zöliakie und Laktoseintoleranz und achtet deshalb bei ihren Rezepten auf diese Unverträglichkeiten. Sie sind also für alle geeignet, für Menschen mit Intoleranz und ohne. Die Autorin gibt auch „normale“ Alternativen an und widmet dem „Austausch von Zutaten“ eine Seite des Buchs. Wie schon im letzten Werk sind alle Rezepte gekennzeichnet, so dass man auf einen Blick sieht, dass sie zum Beispiel „vegan“, „milchfrei“ oder „nussfrei“ sind.



Inhalt

Die 10 Kapitel sind sehr abwechslungsreich und für jeden Anlass ist etwas dabei.

Die Mitbringsel aus „**Pikant & haltbar**“ und „**Süß & haltbar**“ kann man auch mal spontan aus dem Vorratsregal holen. Das wären zum Beispiel Pestos, Chutneys und Öle, Marmeladen, Müslimischungen oder Nüsse in Honig.

„**Süße Aufstriche**“ wie Lemon Curd oder Schoko-Kokos-Creme sind zwar nicht so lange haltbar, aber dafür perfekt für Naschkatzen. In „**Pralinen & Süßigkeiten**“ gibt es Ideen für Trüffel, Pralinen, Konfekt, Riegel und sogar Karamellen oder fruchtige Energiekugeln. Anschließend kommen „**Salzige Knabbereien**“: Salzmandeln, Käsegebäck, Gemüsechips.

„**Flüssige Verführungen**“ nennt sich das nächste Kapitel mit Rezepten für Limonade, Sirup und Liköre, sie allesamt Lust machen, sie auszuprobieren.

„**Mitbringsel fürs kalte Büffet**“ sind vor allem für Allergiker doppelt gut, denn so ist sichergestellt, dass sie im Angebot etwas Verträgliches finden. Lecker sieht alles aus: Tortillawürfel, Aufstriche, Avocado-Birnen-Salat – das Büffet dürfte sehr schnell geleert sein.

Zum süßen Abschluss gibt es noch „**Zu Tee & Kaffee: Torten & Kuchen**“ sowie „**Fantasievolles Kleingebäck**“ und „**Plätzchen & Co.**“. Spannend klingen die Schoko-Avocado-Torte oder die Piña

Colada-Cupcakes, aber auch Kekse oder Elisenlebkuchen machen Lust, hinein zu beißen.



Das Buch schließt mit einer „Entscheidungshilfe“, wo alle Rezepte noch einmal geordnet nach Kategorien wie „Jederzeit schnell gemacht“ oder „Auf Vorrat hergestellt“ aufgeführt sind. Im „Rezept-Index“ sieht man noch einmal in einer Tabell, welches Rezept welche Allergenkennzeichnung hat.



Gerade zur Weihnachtszeit, aber auch das ganze Jahr über, mache ich gerne Geschenke selbst. Brigit Irgangs Ideen sind definitiv eine Bereicherung und ich habe mir vorgenommen, nicht immer nur Kekse oder Trüffel zu machen, sondern

demnächst auch mal einen Schokolikör oder ein aromatisiertes Öl auszuprobieren.

Das Buch kann ich jedem empfehlen, der gerne Selbstgemachtes schenkt und dabei auch Rücksicht auf Unverträglichkeiten nehmen muss oder möchte. Schlichte, ansprechende Fotos machen Appetit auf all die Köstlichkeiten und die Beschenkten werden sich mit Sicherheit sehr über diese persönlichen Kleinigkeiten freuen!

Macht ihr Geschenke zu Weihnachten selbst? Verratet ihr mir, was in euren Küchen Feines entsteht?

Ich wünsche euch eine letzte genussvolle, besinnliche Vorweihnachtswoche!

Eure Judith



Birgit Irgang: Ich bring' was mit. 70 kulinarische Geschenke aus der eigenen Küche

Books5success

Plassen Buchverlage

ISBN: 978-3-86470-9

Das Buchcover wurde mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt. Vielen Dank!

Pasticcini italiani - Italienische Mandelkekse in 3 Varianten



In den letzten Wochen war ich schon mehrmals auf dem Weihnachtsmarkt. Bei uns gibt es einen Stand, der hervorragenden weißen Glühwein verkauft, was mir sehr gelegen kommt, denn Rotwein mag ich generell nicht so sehr. Gleich daneben ist ein Stand, der italienisches Mandelgebäck in allen Formen, Farben und Geschmäckern anbietet und eine Freundin und ich konnten da nicht widerstehen. Ich liebe dieses sizilianische Gebäck, das leicht variiert aber auch in der Toskana bekannt ist. Es ist saftig, außen leicht knusprig

und schmeckt ein wenig nach Marzipan. Optisch ist es natürlich zum Anbeißen, das Auge isst ja mit und die vielfältigen Sorten des Gebäcks sind großartig. Da gibt es Zitrone, Kakao, Amaretto, Orange, Pistazie, ...



Man muss diese Köstlichkeit doch auch selbst backen können, dachte ich mir mit einem Blick auf die Preise und suchte nach originalen Rezepten auf italienischen Blogs. Meinen Fund habe

ich natürlich wieder abgewandelt und gleich mal drei Sorten ausprobiert, die ich alle einfach nur lecker finde. Zudem ist dieses Gebäck wirklich einfach gemacht, man kann super kreativ werden und es sieht so schön aus, dass man es toll verschenken kann. =)



Zutaten:

500 g Mandelmehl/ gemahlene Mandeln

350 g Puderzucker

1 kleines Röhrchen Mandelaroma
3 Eiweiß
1 Prise Salz
 $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Vanille

2 gehäufte EL gemahlener Mohn
1 EL Orangeat/ Zitronat
etwas frisch geriebene Zitronenschale
2 TL Lebkuchengewürz

Die Eiweiße mit dem Salz zu Schnee schlagen. Alle 4 anderen Zutaten in einer großen Schüssel mischen und den Eischnee vorsichtig unterheben. Am Ende habe ich die Hände genommen, um eine homogene Teigmasse zu kneten.

Den Teig kurz ruhen lassen und in dieser Zeit die anderen Zutaten richten, 2 Bleche mit Backpapier belegen und eine Schale mit etwas Wasser sowie zwei weitere kleine Backschüsseln bereitstellen.

Den Teig dritteln und in ein Drittel den Mohn, ins zweite Drittel das Lebkuchengewürz und ins dritte Drittel die Zitronenschale kneten.

Dann mit einem Esslöffel etwa die Menge des halben Löffels abstechen und mit ganz leicht feuchten Händen beliebige Formen machen. Ich habe je Sorte eine andere Form gewählt: dicke Kipferl, dreieckige „Hütchen“ und flache Kugeln mit dem Orangeat/Zitronat in einer Mulde. Hier kann man kreativ sein.

Die Kekse aufs Blech setzen und ca. 10-13 Minuten bei 160°C Umluft backen. Das Gebäck sollte nur leicht braun werden, also in den letzten Minuten im Auge behalten!

Auf einem Gitter auskühlen lassen und in luftdichten Dosen aufbewahren.

[nurkochen]



Man kann auch kandierte Früchte klein schneiden und die Plätzchen damit verzieren, so hat man einen schönen farblichen Effekt. In Italien werden zum Beispiel halbe kandierte

Kirschen in die Mitte gesetzt.

Ich hoffe, dieses Rezept wird euch genau solchen Spaß machen wie mir und wünsche euch einen wunderbar genussvollen 3. Advent!

Eure

Judith



Es muss ja nicht immer Reis sein: Hirsotto mit Pilzen



Uuuun
d zum Dritten! Hier kommt das dritte Rezept aus „Gesund kochen ist Liebe“. Ich hoffe, es wird euch nicht langweilig, aber dieses Buch ist meiner Meinung nach weit entfernt davon, denn es ist wirklich vielseitig und enthält so viele leckere und einfache Rezepte, die gesunde Abwechslung in die Küche bringen. Hirse gehört zu den Zutaten, die ich total gerne mag, aber viel zu selten verwende. Als ich dieses Rezept las, stand fest: Das wird noch diese Woche gekocht! Und da ich das Buch demonstrativ auf dem Tisch liegen ließ, machte sich Naschkater am nächsten Tag auch direkt ans Werk und empfing mich nach der Arbeit mit dieser Leckerei. Ich kann euch das Hirsotto so was von ans Herz legen! Hirse ist ja nicht nur gesund, dieses Gericht ist auch ganz einfach zuzubereiten.

Zudem ist es auch noch vegetarisch, ohne den Käse sogar vegan und laktosefrei und es enthält kein Gluten. Fast zu gut, um wahr zu sein, oder?

Wen das alles nicht interessiert, der muss es einfach nur nachkochen, weil es LECKER ist! ;D

Für 4 Portionen:

$\frac{1}{2}$ Liter Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr)

4 Schalotten oder kleine Zwiebeln

1 EL Olivenöl

3-4 Knoblauchzehen

200 g Hirse

200 ml Weißwein

300 g Pilze

30 g Hartkäse (Ziege oder Schaf, z.B. Manchego oder Pecorino)

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

(frische Petersilie)

Die Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Würfel bei mittlerer Hitze andünsten. Den Knoblauch schälen, in den Topf pressen (oder fein hacken) und kurz mitdünsten.

Die Hirse dazu geben und 2 Minuten rösten, dann mit dem Weißwein ablöschen und einköcheln lassen, dabei regelmäßig rühren.

Die Hälfte der heißen Brühe dazu gießen und erneut stetig rühren. Wenn die Flüssigkeit fast völlig eingekocht ist, die restliche Brühe angießen und die Hirse mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten eindicken lassen. Hin und wieder umrühren!

Währenddessen die Pilze putzen und, falls nötig, mit Küchenpapier sauber und trocken reiben. Die Pilze hacken und unter die Hirse rühren. 3 Minuten mitgaren und dabei regelmäßig umrühren. Den Herd ausschalten und die Hirse mit geschlossenem Deckel 3 Minuten quellen lassen.

Wer mag, wäscht Petersilie und hackt sie fein. Den Käse reiben und (beides) unter das Risotto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und mit Salat servieren. [nurkochen]



Ich bin jetzt erstmal in Hamburg, lasse mir den frischen Hafenwind um die Ohren wehen und unternehme kulinarische Streifzüge. Sicherlich kann ich euch ab Mitte August schöne Genussorte in der Hansestadt vorstellen, wenn ich von den Tagen in Nizza zurückkomme, die sich nahtlos anschließen. Lasst es euch gut gehen und habt eine genussvolle Zeit, ob im Urlaub oder in Balkonien... =)
Eure Judith