

Green Lunchbowl mit Glasnudeln und Grillkäse (Werbung)



Heute gibt es etwas Sommerlich-leichtes mit viel Gemüse. Ein bisschen was Herzhaftes muss natürlich auch dabei sein und da ich Grillkäse sehr liebe, habe ich mich sehr über die Anfrage, ob ich den neuen [Grillkäse von Hochland](#) testen möchte, gefreut.

Grillkäse ist für mich eine leckere Alternative zu Tofu oder ähnlichen Produkten, die man häufig zu asiatischen Gerichten oder eben solchen Lunchbowls, wie man heutzutage die leichten und gesunden Mittagessen nennt. Zurzeit mag ich Glasnudeln sehr gerne, da sie leichter sind als „normale“ Pasta und man Reste auch wunderbar als Salat kalt essen kann. Da hat man dann gleich den Lunch für den kommenden Tag... =) Den Grillkäse von Hochland gibt es in zwei Sorten, nämlich klassisch und mit Kräutern der Provence. Da ich natürlich total neugierig war, habe ich gleich beide Sorten für unser Mittagessen ausprobiert. Die mit Kräutern fand ich zwar nicht so ganz passend für dieses Gericht, aber zum Grillen statt Fleisch

oder zu einer Ratatouille kann ich mir diese Sorte bestens vorstellen.

Generell hat mich dieser Käse sehr überzeugt. Er lässt sich außen knusprig goldbraun braten und innen schmilzt er, so dass man, nicht wie bei anderen Sorten, keinen durch und durch festen Käse mit diesem quietschigen Kaugefühl hat. Als ich von dem schmelzenden Kern las, befürchtete ich schon, dass Schmelzsalze enthalten sein könnten, die ich nicht so mag. Jedoch wurde ich positiv überrascht, als ich die recht kurze Zutatenauflistung las – die keine Schmelzsalze enthält. Natürlich ist das Geschmackssache mit diesen Dingen, aber mir ist so etwas wichtig. Umso schöner, dass ich mir diesen Käse nun zukünftig auch mal kaufen kann – was ich tun werde, denn er schmeckt sehr lecker!



Für die Lunchbowl habe ich grünes und knackiges Gemüse genommen, man kann aber eigentlich verwenden, was man selbst am liebsten mag. Eine Art geschmacksgebende „Soße“ für die Glasnudeln ist sinnvoll, wobei notfalls sogar nur blanchiertes Gemüse mit gutem Olivenöl schmecken würde.

Das Gericht schmeckt (vom Käse abgesehen) auch kalt wunderbar und bei Sommerhitze, wie wir sie gerade haben, ist es sogar angenehmer, wenn nicht alles total heiß ist.

Man lernt ja nie aus...

Meine Packung Glasnudeln enthielt 250g – viel zu viel für zwei Personen. Anfangs wollte ich die Menge halbieren und versuchte, den Packen auseinander zu brechen... ziehen... schneiden und drehen...mit mehr als mäßigem Erfolg. Das Ende vom Lied war, dass ich Glasnudelfragmente in der gesamten Küche und auf der kompletten Arbeitsfläche verteilt hatte – das Gros der Nudeln jedoch immer noch nicht halbiert war. Schlussendlich gab ich es auf und machte die gesamte Menge, man kann ja wie gesagt Salat aus den Resten zaubern. =)

Fazit: Ihr findet die Packung zu groß für euer Glasnudelvorhaben und wollt sie teilen? Tut es nicht. Kalkuliert die Reste mit ein.



Für 2 Portionen:

- 1 kleiner Brokkoli
- 2 Handvoll grüne Buschbohnen
- 1 rote Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2-3 EL Olivenöl
- etwas Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 Schuss Weißwein
- 2 Tomaten
- 1 Packung Reissnudeln (mindestens 50g/Person)
- 2-4 Stücke Grillkäse [*ohne den Käse ist das Gericht **vegan!***]

Den Strunk des Brokkoli abschneiden und schälen. Den oberen Teil in ganz kleine Röschen zerteilen. Die Enden der Bohnen abschneiden und die Stangen dritteln oder vierteln. Die Enden der Frühlingszwiebeln abschneiden und das gesamte Gemüse waschen.

Einen Topf mit reichlich Wasser erhitzen. Wenn es kocht, 2 TL Salz dazu geben und Bohnen und Brokkoli darin 5-8 Minuten bissfest blanchieren. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und im Kochwasser die Nudeln 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Den Herd dafür ausstellen, den Topf aber auf der Herdplatte lassen und den Deckel auflegen.

Die Frühlingszwiebeln und die entkernte Chilischote fein schneiden und das Weiße der Zwiebeln mit der Chili und 1 EL Öl in einem Töpfchen andünsten. Den Strunk des Brokkolis ganz fein hacken und ebenfalls mitdünsten. Mit 1 TL Gemüsebrühpulver würzen und einen Schuss Wein und Wasser angießen. Das Gemüse zugedeckt gar dünsten und derzeit die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und den Rest in feine Würfel schneiden. Diese zum Gemüse geben und kurz offen mitdünsten, den Herd schon ausschalten.

Den Grillkäse in einer Pfanne auf beiden Seiten einige Minuten goldbraun braten.

Die Nudeln in eine Schale füllen, das grüne Gemüse drum herum geben und die rote Gemüsemischung auf den Nudeln verteilen. Einen dünnen Faden Olivenöl über das Gemüse träufeln. Mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen und den knusprigen Käse dazu anrichten.[nurkochen]

Mögt ihr Grillkäse auch so gerne? Und habt ihr schon mal eine leichte, gemüsige Lunchbowl gemacht? Wenn ja, erzählt mir doch, was ihr am liebsten mögt!

Habt auf jeden Fall eine genussvolle Sommerzeit und sonnige Tage!

Eure Judith

Buntes Kinder-Picknick-Menü: Rosa Polenta-Knusperbällchen, Gemüse-Plätzchen, Grillkäse- Bärchen und Gurkensalat



Diese s Menü kann Kindern doppelt Spaß machen: Da es ja sozusagen aus Fingerfood besteht, eignet es sich toll für Picknicks im Freien, auf dem Balkon – oder auch mal auf einer Decke im Wohnzimmer. Kinder können aktiv mithelfen bei der Zubereitung (Ausstechen, Bällchen rollen und wälzen) und das finde ich sehr wichtig, denn wer selbst mit anpackt, isst auch lieber, probiert viel mehr aus und lernt neben neuen Geschmäckern vor allem das Miteinander beim Kochen und Essen zu schätzen.



Ein weiteres Plus: Dieses Menü ist flexibel. Man kann allerlei Gemüsesorten zum Ausstechen nehmen (ganz dicke Karotten, Süßkartoffeln, Rübchen, Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi) und allein mit dieser Auswahl einen bunten Knabberteller aus gedünstetem Gemüse zaubern.

Die Polentabällchen lassen sich beliebig nach Geschmack würzen und zum Beispiel mit Käse verfeinern (ich habe darauf verzichtet, da es Käsebärchen gab). Man kann auch etwas Spinat pürrieren und sie grün statt rosa machen. Mit ein paar Erbsen, die man einrollt, kann man sie sogar füllen. Der Fantasie sind wenig Grenzen gesetzt und Gemüse wird so zu einem genüsslichen Spaß. =)



Für

2-3 Picknicker braucht man:

1 große Gurke
1 TL Honig oder Agavendicksaft
1 EL milden hellen Essig
1 EL gutes Olivenöl
getrockneten Dill
Salz, Pfeffer

Grillkäse (mit Geschmack nach Wahl)

Gemüse nach Wahl,
*zum Beispiel ganz dicke Karotten, Süßkartoffeln, Rübchen,
Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi*

Nicht zu filigrane Keksausstecher mit passenden Motiven
(z.B. Bärchen, Kleeblatt, Halbmond)

125 g Polentagrieß
1 EL Gemüsebrühpulver

$\frac{1}{2}$ L Wasser

Salz, (Pfeffer), frische Kräuter nach Belieben
[frischer, fein geriebener Parmesan]

Püree einer kleinen gegarten Rote Beete

[*alternativ Rote Beete-Saft;*

am besten zum Teil beim Kochen verwenden

und dann die fertige Polenta „nachfärben“]

2-4 EL Grieß

Semmelbrösel zum Wälzen

*Alles ist **vegetarisch** bzw. sogar **vegan**, wenn man den Grillkäse und den Honig im Salat weglässt/ersetzt.*

Für den **Salat** die Gurke schälen und mit dem Sparschäler lange „Bandnudeln“ schneiden. Am besten arbeitet man sich dabei rund um das Kerngehäuse, indem man die Gurke immer mal wieder dreht.

Die Zutaten fürs Dressing in einen Shaker oder eine Schüssel geben und vermischen. Dann über den Salat geben, gut durchrühren und etwas ziehen lassen.

Für die **Gemüseplätzchen** das gewählte Gemüse schälen und in gleichmäßige, dicke Scheiben schneiden und daraus möglichst ergiebig mit den Keksausstechern Formen ausstechen. Diese Gemüsekekse in einen Dämpfeinsatz legen und gar dämpfen.

[Die Gemüsereste kann man entweder mitdämpfen und anderweitig verwenden oder sie klein hacken und einen Rohkostsalat oder eine Gemüseeinlage für eine Tomatensoße daraus machen.]

Wenn das Gemüse dämpft (auf die eventuell verschiedenen Garzeiten der Gemüsesorten achten), das Wasser mit dem Brühpulver erhitzen und die **Polenta** einrühren. Unter Rühren 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und weitere 10 Minuten quellen lassen.

Wurde Rote Beete mitgegart, werden nun die weichen Reststückchen püriert und unter die fertige Polenta gemischt. (Ansonsten nimmt man ein paar EL Rote Beete Saft.)

Ist die Masse nun etwas zu weich, ein paar EL Gries untermischen. Noch einmal abschmecken (bzw. geriebenen Käse untermischen). Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Mit feuchten Händen jeweils 1 gehäuften TL zu einem Bällchen rollen. Dieses in Semmelbröseln wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. (Die Masse ergibt ca. 30-35 Bällchen.)

15-20 Minuten backen, bis die Bällchen knusprig geworden sind.

Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann werden sie fester als im heißen Zustand.

Aus dem **Grillkäse** ebenfalls süße Formen ausstechen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. (Die Reststücke kann man in regelmäßige Stückchen schneiden und ebenfalls braun braten.)



Alles

zusammen als Picknick-Menü servieren.

TIPP: Wer einen Dipp mag, kann (Sahne)Joghurt mit Zitronensaft und Gewürzen verfeinern und die Bällchen hinein dippen.



Ich

hoffe, dieses Rezept wird allen viel Spaß machen und vor allem Groß und Klein gut schmecken!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure

Judith



Das Flecken-Gen meiner
Familie & Ein schnelles
Fladenbrot (to go) mit
gegrilltem Halloumi,
Guacamole & Feldsalat



Heute gibt es mal wieder was Unkompliziertes, Schnelles zum Futtern. Wann immer wir beim arabischen Supermarkt vorbei kommen, können wir nicht widerstehen und müssen uns von dem köstlichen arabischen Brot kaufen. Neulich gab es mal Quesadillas aus dünnen Fladen (leider waren wir zu hungrig, um sie zuerst zu fotografieren) und heute gibt es gefülltes Fladenbrot, sozusagen vegetarischen Döner.

Naja, nicht so ganz, aber mit Sicherheit genauso lecker: wir haben Halloumi (Grillkäse) knusprig gebacken und mit herzhafter Guacamole und Feldsalat zu einem gesunden, homemade Fastfood vereint.

Solch ein gefülltes Brot kann man auch wunderbar mitnehmen, zur Arbeit, in die Schule, auf Reisen. Und die Zubereitung macht auch noch Spaß, denn sie spricht irgendwie den kindlichen Basteltrieb an... Und einsauen kann man sich fast ebenso gut wie mit Döner. Man muss das Brot nur ordentlich voll stopfen, ganz viel Avocado-Soße und am besten noch Ketchup dazu geben. Wenn man dann noch wie ich ein angeborenes Talent hat, sich zu bekleckern, dann sollte man für dieses Gericht vielleicht noch eine Serviette zum Umhängen einplanen...=)



Es

scheint übrigens wirklich ein wenig (oder auch mehr) in der Familie zu liegen. Schon mein Opa hatte die sagenhafte Fähigkeit, sich bei JEDEM Essen zu bekleckern. Oft schaffte er es bis zum letzten Bissen – und dann passierte es doch noch. Meine liebe Ma scheint dieses Gen geerbt zu haben. Auch bei ihr fällt beim Essen häufiger mal etwas hin, wo es nicht hin soll und darauf folgt dann ein herzhaftes „Mist, Mist!“ und hektisches Reiben mit einem feuchten Handtuch, während mein Pa und ich nur vor uns hin grinsen und ungestört weiter essen – es ist eine fast alltägliche Szene.

Und da dieses Gen leider nicht die Eigenschaft zu haben scheint, Generationen zu überspringen, wird es auch bei mir hin und wieder aktiv. Mein Naschkater verdreht dann grinsend die Augen und murmelt nur „Diese Boor-Gene“ vor sich hin. Das ist der Mädchenname meiner Ma bzw. Name meines Opas.

Aber ich habe ihm bei all seiner Schadenfreude ein bisschen Angst gemacht: ich habe ihm glaubhaft versichert, dass es eine besondere aggressive Version eines *jumping genes* ist, eines springenden Genes also, das spontan auf in der Nähe befindliche Personen übersetzen kann. Leider kann er nun, wenn bei ihm der Fleckenteufel zuschlägt, mir bzw. meinen Genen die Schuld geben...



Hier

das Rezept für ein leckeres Bastel-Klecker-Essen!

Für 4 Portionen:

- 1 großes Stück Halloumi
- etwas Öl zum Anbraten
- 2 kleinere Fladenbrote, halbiert
- 2 Handvoll Feldsalat
- 1 große Tomate, falls vorhanden
- 2 Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine frische rote Chilischote [alternativ Chiliflocken]
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- [Tomatenketchup]

Den Halloumi in längliche, etwa fingerlange Rechtecke schneiden und alle Stücke gut trocken tupfen.

Mit etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf allen vier Seiten goldbraun braten.

Die Avocados in einer Schüssel zerdrücken. Die Knoblauchzehe pressen (oder ganz fein würfeln), die Chili fein hacken. Beides zur Avocado geben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag entkernt die Tomate, würfelt das Fleisch ganz fein und gibt es zur Guacamole.

Ansonsten die Tomate in vier Scheiben schneiden. Den Feldsalat

waschen und putzen.

Das Brot kurz auftoasten.

Dann die halben Fladenbrote auf- aber nicht ganz durchschneiden und mit Guacamole, Käse, Feldsalat [und Tomatenscheiben] füllen. Wer mag, gibt auf eine Seite des Brotes noch etwas Tomatenketchup.

Zusammenklappen – und genießen![nurkochen]



Ich

wünsche euch viel Spaß beim Nachbasteln und Auffuttern und eine genussvolle Restwoche! Habt ihr (kulinarische) Pläne fürs Wochenende?

Alles Liebe,
eure Judith