

„Koch mein Rezept“: Kleine Fladenbrote mit Buchweizen



Endlich habe ich es diese Woche geschafft, meinen Beitrag zur Aktion „Koch mein Rezept“ zu erstellen. Dieses Mal durfte ich mich auf dem [Corumblog](#) von Sus umschauchen. Sie hat einen riesengroßen Fundus an Rezepten und ich klickte mich durch die ganze Sammlung, bis ich mich schließlich entscheiden konnte.

Bei Sus findet ihr Süßes, Herzhaftes, Gekochtes und Gebackenes, Ausgefallenes und Alltägliches. Mich hätte noch interessiert, wer hinter dem Blog steht, aber leider habe ich keine Info zur Schreiberin gefunden. Was man aus dem Blog herausliest sind eine große Leidenschaft fürs Kochen und Backen, Neugier auf Neues und eine rege Teilnahme an diversen Blogevents. Kein Wunder also, dass man so viele vielfältige Rezepte bei Sus entdecken kann.



Ihre kleinen [Fladenbrote](#) haben mich sofort angesprochen, weil sie mit dem Buchweizenmehl und dem Grieß etwas Besonderes sind. Auch das Topping fand ich spannend – im Original kommt Zatar drauf, eine arabische Gewürzmischung. Leider hatte ich keines da und auch keinen Sumach, um nach Sus´Vorschlag die Mischung selbst zu machen.

Also improvisierte ich einen anderen Mix nach meinem Geschmack.

Für 8 Stück:

7 g Trockenhefe
130 ml warmes Wasser
5 EL Olivenöl
130 g Buchweizenmehl
100 g Dinkelgrieß
120 g Dinkelmehl 1050
1 TL Salz
Pfeffer

Gewürzöl:

1 EL Olivenöl
1 TL Schwarzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Raz-el-hanout
1 große Prise Fleur de sel

Hefe im Wasser auflösen, dann das Olivenöl dazugeben. Mehl, Grieß, Salz und Pfeffer vermischen und unter die Hefemischung rühren, bis ein (leicht klebriger) Teig entsteht. (Ich musste dafür portionsweise deutlich mehr Wasser zugeben, also stellt euch welches bereit.) Den Teig zugedeckt ca. 1,5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig in 8 Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel rollen. Diese Kugeln mit Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen und weitere 10 Minuten gehen lassen.

Jede Teigkugel flach auf das Blech drücken. Die Gewürze mit dem Olivenöl auf den Broten verstreichen. Mit einem feuchten Küchentuch bedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

In dieser Zeit den Backofen auf 230°C vorheizen.

Die Fladenbrote ca. 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Ich habe die Fladenbrote dann noch mit Ziegenfeta und Gurke gefüllt, die ich mit etwas Olivenöl, Chiliflocken und Kräutern gewürzt hatte. Das war ein köstliches herzhaftes Frühstück und auch Naschkater war begeistert.



Mit was würdet ihr die Fladenbrötchen füllen?

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith



[Bunter Rohkostsalat "Indische Art"](#)



Wie versprochen gibt es heute einen Salat, den ich während meiner zweiwöchigen Ayurvedakur in Indien jeden Tag zu Mittag genießen durfte. Alle in unserer Truppe liebten den bunten Rohkostsalat, vielleicht auch, weil es sonst nichts Rohes gab außer frischem Obst zum Nachtisch (und das auch nur morgens und mittags).

Meist war das Gemüse ganz fein gewürfelt, manchmal auch in gröbere Streifen geschnitten. Fein mochten wir es alle lieber, denn dann konnte die leckere Soße besser einziehen.

Vom Koch erfuhren wir irgendwann das Geheimnis des Salats: eine indische Gewürzmischung namens Chat Masala. Üblicherweise besteht sie aus Mangopulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Steinsalz, Paprika, schwarzem Pfeffer, Asafoetida (was auch immer das ist) und Granatapfelsamen. Chat Masala wird meist für Salate verwendet, die in Indien aus geschnittenem Gemüse, also Rohkost, bestehen.



Der Salat schmeckt herrlich würzig und frisch und kann gerne auch eine Weile durchziehen. Wer saisonaler essen möchte, kann mehr Zuckerhut nehmen und beispielsweise Fenchel statt

Paprika. Ich gebe auch gerne ein paar Champignons in den Salat (zum Beispiel bei meinem [Wintersalat mit herzhaftem Dressing](#)), das passt hier sicher auch gut. Nehmt einfach, was verfügbar ist und schmeckt!

Für 4 Personen:

½ Gurke
1 kleine rote Paprikaschote
1 gelbe Karotte
1 orange Karotte
1 Handvoll Rotkraut
1 rote Zwiebel
1 große Tomate oder 6-8 Cocktailtomaten
Nach Belieben etwas Zuckerhut oder Endivien
3-4 EL Weißweinessig (oder frischer Limettensaft)
3 EL Olivenöl
1 gestr. EL Chat Masala
Weißer und schwarzer Sesam

Die Tomaten und die Paprika waschen. Die Tomaten vierteln oder sechsteln. Die Paprika in Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Gurke schälen, die Kerne herausschneiden und den Rest fein würfeln.

Die Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben den Zuckerhut ebenfalls in feine Stückchen schneiden. Das Rotkraut in feine Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, das Chat Masala, Essig und Öl dazugeben und gut umrühren. Zum Schluss den Sesam darüber streuen.



Ich wäre ja nie auf die Idee gekommen, eine Gewürzmischung an einen Rohkostsalat zu geben, aber ich bin nach wie vor begeistert von diesem Salat!

In guten arabischen oder asiatischen Läden solltet ihr Chat Masala bekommen, ansonsten auf jeden Fall im Internet.

Habt ihr schon mal solch ein Gewürz für Salate verwendet? Und was ist eure „geheime Zutat“ in Salaten?

Ein genussvolles Restwochenende wünscht euch eure
Judith

Bunter Nudelsalat mit Erbsen, Karotten und Gurke



Heute gibt es Teil II unserer Grill-Beilagen. Zu den Lammkoteletts und den [vegetarischen Ćevapčići](#) an Ostern gab es neben grünem Salat noch Sesambrot aus dem kleinen italienischen *supermercato*, den Naschkater und ich in meiner ehemaligen Schulstadt besucht haben. Dort gibt es riesige Dosen mit eingelegten Artischocken für 8,50 Euro und diese Köstlichkeiten sind ja normalerweise wirklich teuer. Ich liebe solche kleinen kulinarischen Inseln, wo man sich ein bisschen

wie auf Reisen fühlt. Man hört von den Mitarbeitern die fremde Sprache, es riecht nach fremdländischen Produkten und man sieht überall Leckereien, die man aus dem Urlaub oder aus Kochbüchern kennt. Dort gab es Tomatenpassata von einer Marke, die meine italienische Lieblingsautorin in ihrem Kochbuch erwähnt und die ich bisher nirgends gesehen hatte. In der Theke lagen köstlich duftende *salame* (dt. Salamis), von denen wir uns die Fenchelsalami aussuchten und bei den Gebäcken konnten wir nicht widerstehen und schoben noch eine Tüte *taralli* in den Einkaufskorb. Dieses runde, herzhaft Knabber-Gebäck aus Apulien schmeckt einfach zu lecker – meine Eltern lernten es letztes Jahr bei ihrer großen Italienreise mit Ziel Stiefelabsatz kennen.



Passe
nd zu diesem kleinen Ausflug in das Urlaubsland meiner Kindheit machten wir zum Grillen einen Nudelsalat. Italienische Pasta in Schmetterlingsform, deutsche Zutaten und Soße – so könnte man ihn beschreiben. =)

Das Rezept stammt von Koch Hännies, einem alten Bundeswehrfreund meines Vaters. Wir haben es leicht abgewandelt, denn er verwendete entweder Mayonnaise oder ein Produkt aus dem Glas für die Soße und beides kommt meiner Ma nicht ins Haus. Aber ich finde, diese Version schmeckt absolut großartig und wir alle freuen uns, wenn dieser Salat endlich mal wieder auf dem Tisch steht.

1 große Schüssel:

500 g Farfalle, gekocht
8 EL ÖL (Raps oder Olive)
1 große Zwiebel
1 kleine Salatgurke
1 große oder 2 mittelgroße Möhre(n)
200 ml Brühe
5 EL Essig (weißer Condimento oder Apfelessig)
3 EL Senf
 $\frac{1}{2}$ Glas/Becher Crème fraîche
Salz, Pfeffer
1 kleines Glas/Dose gekochter Erbsen

Die Karotte schälen und längs in feine Scheiben schneiden. Diese stiften und alles in kleine Würfel schneiden. Die Karottenwürfel in einem kleinen Topf und etwas von der Brühe (der Topfboden sollte leicht bedeckt sein) dünsten.

[Etwa jetzt kann man die Nudeln kochen. Dann kann man sie noch heiß mit der Soße vermengen.]

In dieser Zeit die Gurke schälen und ebenfalls klein würfeln. Zur Karotte geben und beides bissfest dünsten. Das Gemüse dann in die Salatschüssel füllen und in dem Töpfchen das Öl erhitzen. Die Zwiebel schälen, würfeln und darin bei mittlerer Hitze dünsten.

Den Herd ausschalten und den Essig, die restliche Brühe sowie den Senf zugeben. Alles verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Crème fraîche einrühren. Die Soße zusammen mit Erbsen, Karotten und Gurke zu den Nudeln geben und alles vermischen. Am besten den Salat etwas früher zubereiten und ihn 1-2 Stunden ziehen lassen, dabei immer mal wieder umrühren.
[nurkochen]



Ich glaube, der Autor und Erzähler Rafik Shami hat nicht umsonst eine ganze Geschichte (oder gar ein ganzes Buch?) den Deutschen und ihrem Nudelsalat gewidmet. Dieser Salat geht einfach immer: Zu Picknick, zu Büffets, zum Grillen, einfach so. Er ist recht einfach und schnell gemacht, schmeckt allen und außerdem machen Nudeln ja auch einfach glücklich, oder? =) In diesem Sinne habt eine genussreiche Restwoche und lasst es euch am Wochenende gut gehen – es soll ja Grillwetter geben! ;)

Eure Judith

Keine Tea-time ohne: English sandwiches mit Gurke & Kresse-Ei



Für meinen english afternoon tea am Sonntag war mir ein Buch sehr hilfreich, das da heißt „Vintage Tea Party“ von Carolyn und Chris Caldicott. Aus ihm lernte ich: Das Gurkensandwich ist der Inbegriff des englischen Sandwichs. Interessant. War mir völlig neu.

Klang aber gut und vor allem einfach, also landete es auf meiner Liste.

Die Zubereitung ist eine Sache für sich... und ich muss sagen, ein wenig doof kam ich mir dann schon vor, als ich hauchfeine Gurkenscheiben aus dem Sieb nahm und sie einzeln mit Küchenpapier trocken tupfte. Aber es macht ja schon Sinn, das Brot würde sich sonst voll saugen.

Und der Aufwand soll sich lohnen, versprechen die Caldicotts. Fanden wir auch. Einfach wie lecker sind diese Brotschnitten!



So

geht das perfekte **Gurkensandwich:**

Vollkorntoastbrot (oder Vollkornsandwichbrot)

1 Gurke

Salz

Butter (oder gesalzene Butter)

Pfeffer, frisch gemahlen

Die Gurken schälen und in dünne Scheiben schneiden. In ein Sieb geben, salzen und ca. 20 Minuten stehen lassen. Dann das überflüssige Wasser abgießen und die Scheiben auf Küchenpapier legen und trocken tupfen.

Die Brotscheiben mit (gesalzener) Butter bestreichen und doppelt mit Gurke belegen. Frisch gemahlenen Pfeffer darüber geben. Die zweite Scheibe Brot darauf setzen, leicht andrücken und dann die Brotrinde entfernen. In kleine Quadrate oder Dreiecke schneiden und servieren.



Und

so ein leckeres **Sandwich mit Kresse & Ei:**

Vollkorntoastbrot (oder Vollkornsandwichbrot)

Hart gekochte Eier

Etwas Mayonnaise (oder Frischkäse/Crème fraîche)

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Butter (oder gesalzene Butter)

Kresse *

**Toll sind zwei Sorten Kresse: Ich hatte normale und Rote Rettich-Kresse*

Die hartgekochten Eier schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Etwas Mayonnaise sowie Salz und Pfeffer dazu geben und alles gut vermengen.

Die Brotscheiben dünn buttern und mit der Eimasse bestreichen. Mit einer zweiten Scheibe belegen, leicht andrücken und die Rinde entfernen.

Dann in gewünschte Formen schneiden.[nurkochen]

Man kann solche Sandwiches auch rollen. Ich habe es noch nicht ausprobiert, aber es sieht auf den Fotos echt toll aus! Dafür wird die Brotscheibe vorher entrindet, mit dem Wellholz flach gerollt, dann wie beschrieben bestrichen und aufgerollt wie eine Biskuitrolle.

Das muss ich nächstes Mal ausprobieren. =)



Ich finde, solch eine Auswahl an kleinen herzhaften Sandwiches ist eine tolle Sache, wenn man nicht nur Süßes auf die Teetafel stellen will. Und sie sehen dabei noch so hübsch aus!

Und warum so was nicht mal mit zur Arbeit nehmen oder dem Kind in die Schule mitgeben? Ich wäre das glücklichste Kind der Welt gewesen mit so einem grandiosen Sandwich! =)

Habt eine genussvolle Woche, ihr Lieben!
Eure Judith

Im Sommer braucht man kühle Küche: Griechischer Sommersalat

Hallo liebe Genussfreunde!

Nach längerer Pause schaffe ich es endlich mal wieder, mich zu

melden. Die letzten Wochen waren geprägt von Handwerkerterminen, Kistenchaos, Küchenlosigkeit, Internetlosigkeit, ... Das meiste herrscht auch noch immer, aber ich habe Internetasyl gefunden und nutze den Moment, um euch ein kleines Sommerrezept mitzuteilen, das so schlicht und einfach ist, dass es eigentlich kein Rezept braucht: einen griechischen Sommersalat für heiße Tage und perfekt für jedes Grillfest oder Büffet.



Denn auch wenn ich eine Küche hätte, würde sie zurzeit sicher öfter kalt bleiben. Der Sommer ist für mich die Jahreszeit, wo ich mehr Verlangen nach frischer, leichter Kost habe, nach Salaten oder eisgekühlter Melone. Geht es euch auch so? Den griechischen Salat könnt ihr natürlich wunderbar variieren und Zutaten austauschen oder hinzufügen (Paprika, Artischocken, Peperoni, ...). Je nach dem, was man so da hat und mag.

Man braucht:

Salatgurken

Tomaten (gerne auch bunte, also in verschiedenen Farben)

Feta in Würfeln (hier geht alles: Kuh, Schaf oder Ziege, je nach Geschmack)

Zwiebel

Olivens

Kräuter (z.B. der Provence oder italienische)

Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Die Gurken und Tomaten waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Den Feta würfeln, die Zwiebeln in Ringe schneiden.

Alles reihum auf einem großen Teller anordnen, das Gemüse mit dem Feta, den Oliven und den Zwiebeln belegen und dem Ganzen mit den Kräutern, Gewürzen sowie Essig und Öl Geschmack verleihen.

Wenn die Oliven in Öl eingelegt waren, nehme ich gerne auch das, das ist dann noch aromatischer und würziger![nurkochen]

Man kann den Salat gut vorbereiten und kalt stellen, bevor die Gäste kommen oder man ihn wohin mitbringt. Oder man macht sich eine schnelle Schüssel als Abendbrot für laue Sommerabende. =)
Ich wünsche euch davon ganz viele, genießt den Sommer und die Genüsse, die er bereitet!

Bis bald,
eure Judith