

Feldsalat mit Ofenkarotten, Maronen, Halloumi & Feige



Mittlerweile trägt der Wald bei uns um die Ecke Herbstfarben – sofern man ihn sieht, denn in den letzten Wochen hatten wir so oft Nebel oder graue Tage, an denen die Wolken so tief hingen, dass man wenig davon sehen konnte. Da kommt bei mir schon richtiger Herbstblues auf und ich träume jeden Tag vom Süden, von blauem Himmel und Sonne.

Wenn der Himmel dann mal aufreißt, hat aber auch der Herbst seinen Reiz. Vor einigen Tagen war ich spontan mit einer Freundin im Wald spazieren, raschelte mit den Füßen im trockenen Laub und genoss die Herbstdüfte um mich herum. Wir stolperten sogar über eine Stelle mit ganz vielen Maronen und

fingen spontan an zu sammeln. Eine kleine Tüte kam zusammen und da ich eh Ofenkarotten für einen Salat machen wollte, röstete ich sie da gleich mit.

In diesem Salat stecken ganz viele saisonale Zutaten.



Die Feigen stammen aus dem heimischen Garten – Naschkatzenmama hat sie bei ihrem Besuch letzte Woche mitgebracht. Der Feldsalat hat auch wieder Saison und alles zusammen ergab eine leckere Salat-Mahlzeit mit süßlich-nussigen, fruchtigen und salzigen Aromen. Wer Halloumi nicht mag, kann etwas Ziegenfrischkäse in die Mitte setzen, das war ursprünglich mein Plan, aber dann habe ich ihn beim Einkaufen vergessen und fand Halloumi auch super. Ich mag seine Salzigkeit, die hier einen guten Ausgleich zu den süßen Karotten und Maronen ergibt.

Für 2 Personen:

3 große Karotten

2 EL Ahornsirup

Olivenöl

Chiliflocken

Salz, Pfeffer

10–15 Maronen

100 g Halloumi

Sesam

100 g Feldsalat

Condimento bianco

Walnussöl (oder Olivenöl)

1 Chicorée

2 Feigen

Die Karotten waschen oder schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. Auf ein Blech geben und mit Ahornsirup, einem Schuss Olivenöl, Salz, Pfeffer und nach Geschmack Chiliflocken vermischen und ausbreiten.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Maronen an der bauchigen Seite kreuzweise einschneiden und neben die Karotten auf das Blech legen. Den Halloumi in feine Würfel schneiden und in eine Auflaufform legen.

Alles ca. 30 Minuten backen, bis die Karotten gar und leicht

karamellisiert, die Maronen aufgeplatzt und weich und die Käsewürfelchen goldbraun sind.

Alles etwas abkühlen lassen, dann die Maronen schälen. Die Karotten mit Sesam bestreuen.

Den Salat putzen und mit Condimento, Walnussöl, Salz und Pfeffer anmachen. Die Chicoréeblätter auf Teller verteilen, den Salat in die Mitte geben, die Feigen in Scheiben schneiden und ebenfalls verteilen.

Die Maronen (nach Belieben gehackt) und die Halloumiwürfelchen darüberstreuen.



Ich habe ein Stück Krustenbrot dazu gegessen. Der Salat ist eine wunderbare leichte Mahlzeit und falls Reste der Ofenzutaten übrig bleiben, kann man sie auch am nächsten Tag noch genießen – oder in einen weiteren Salat werfen.

Ich wünsche euch genussvolle Herbsttage!

Eure Judith

Spinatschnecken mit Halloumi, Mozzarella & Pinienkernen



Diese

Woche hatten Naschkater und ich leckere Spinatschnecken als Pausensnack bei der Arbeit. Eigentlich wollte ich mal wieder eine Quiche backen, aber dann hatte ich Lust auf etwas Neues, das ich noch nicht gemacht habe. Herzhafte Schnecken gab es bisher nicht auf dem Blog, also wollte ich diese Lücke füllen.

Die Schnecken sind sehr unkompliziert, denn der Teig muss nicht gehen oder ruhen (ich habe ihn etwas ruhen lassen, während die Füllung zubereitet wurde) und auch die Spinatmasse ist kinderleicht gemacht.



Natürlich kann man hier wieder seiner Kreativität freien Lauf

lassen und zum Beispiel gehackte Tomaten mit Kapern, gehackte Peperoni und Oliven oder auch fein gewürfelte und gedünstete Paprika als Füllung verwenden. Sicher schmeckt auch leicht gedünsteter Lauch sehr gut. Probiert aus, was euch schmeckt. Nächstes Mal backe ich die Schnecken mal mit Spinat und Feta – immer eine köstliche Kombination!

Für ca. 10 Schnecken:

Teig:

200 g Dinkelmehl
200 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
2 große Prisen Salz
2 geh. TL Backpulver
150 g Magerquark
100 g Rapsöl
100 ml Wasser

Füllung:

1 große Zwiebel, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 Schuss Öl
450 g TK-Spinat, aufgetaut, abgetropft und gut ausgedrückt
(dann beträgt das Gewicht noch ca. 270 g)
Ca. 80 g Halloumi, fein gewürfelt und kurz angebraten
80 g Magerquark
1 (Büffel)Mozzarella
1 Handvoll Pinienkerne
Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen, dann Quark, Öl und Wasser zufügen und alles zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig abdecken und beiseitestellen.

Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch in ein wenig Öl andünsten, dann mit Spinat, Halloumiwürfeln und Quark vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit

Backpapier bereitstellen.

Den Teig auf etwas Mehl zu einem (nicht zu dünnen) Rechteck ausrollen, die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und dann den Teig von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle mit einem scharfen Sägemesser in 2-finger-breite Scheiben schneiden und diese mit der Schnittfläche nach oben/unten auf das Blech legen. Wenn die Schnecken nicht mehr ganz rund sind vom Schneiden, noch ein wenig in Form drücken. Den Mozzarella fein zerzupfen und auf den Schnecken verteilen. Die Pinienkerne darüberstreuen.

Die Schnecken ca. 30 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun und gar sind.



Habt ihr schon einmal herzhaftes Schnecken gebacken?

Oder mögt ihr sie lieber süß? Dann hätte ich diese [Rhabarber-Hefeschnecken mit Mandeln & Marzipan](#), vegane [Bananen-Erdnuss-Schnecken](#) in Muffinform oder [Zimtschnecken](#) im Angebot.

Ob süß oder herzhaft, ich hoffe, ihr nascht etwas Feines am Wochenende und macht es euch bei dieser Affenkälte gemütlich!
Eure Judith

[Quiche mit Sommergemüse – „Koch mein Rezept“](#)



Ich melde mich aus dem Urlaub zurück. Naschkater und ich haben nach einem Wochenende in Berlin ein paar Tage in Brandenburg an der Havel verbracht, um mal durch zu schnaufen und die ländliche Ruhe zu genießen.

Zurück in den Alltag starte ich kulinarisch mit einer schönen Blogger-Aktion namens [„Koch mein Rezept“](#), die Volker von [Volker mampft](#) (süßer Blogname, oder?) ins Leben gerufen hat, um die weite Landschaft der Foodblogs besser kennen zu lernen und sich untereinander zu vernetzen.



Mir wurde der Blog [Naschen mit der Erdbeerqueen](#) zugelost und ich hatte dann 2 Monate Zeit, mir ein Rezept auszusuchen und es nachzubacken.

Der Name von Julis Blog aus Münster war mir tatsächlich schon mal untergekommen, aber besucht hatte ich ihn noch nie – ein Versäumnis, das nun zum Glück aufgeholt wurde!

Einen feinen Blog hat die Erdbeerqueen, mit einem leckeren Potpourri an Rezepten, herzhaft wie süß, und natürlich oft mit Erdbeeren, wie der Name schon sagt.

Am Ende der qualvollen Entscheidungsfindung schwankte ich noch zwischen einem Streuselkuchen mit Pudding und Früchten deiner Wahl und dieser [herzhaften Gemüsetarte](#) (ich habe sie Quiche genannt, da für mich Tartes eher süß sind).

Zurzeit mag ich Herzhaftes irgendwie lieber und Quiches kann man prima zur Arbeit mitnehmen. Außerdem sind sie herrlich flexibel, wie Juli auch schreibt: „Das Schöne an dieser Tarte ist, dass du sie variieren kannst“. Und das habe ich dann auch getan und eine Quiche mit Sommergemüse – man könnte auch sagen Ratatouille-Gemüse – und Vollkornboden gebacken. Beim Teig und

dem Guss war ich faul und habe für beides Quark genommen, statt wie Juli Frischkäse im Guss. Statt Senf kam Harissapaste rein, das passte meiner Meinung nach super zum Gemüse.



Genial fand ich die Idee, Halloumiwürfel drauf zu streuen statt anderen Käse! Ich liebe Halloumi und hatte das so noch nie gesehen. Unser Fazit: mega-lecker!

Ich habe gleich die doppelte Menge und 2 Quiches gemacht, damit es sich lohnt. Aber hier mal die einfache Menge für euch:

Für eine Springform von 26 cm:

Teig:

150 g Dinkelvollkornmehl

25 g Dinkelmehl Type 630

100 g kalte Butter oder Margarine

100 g Speisequark

2 Eier

Gemüse nach Wahl, z.B.:

180 g Zucchini

100 g Aubergine

130 g Paprikaschote, rot und gelb

Guss:

200 g Quark 40 %

2 Eier

2 TL Harissapaste

Salz, Pfeffer

Außerdem:

80-100 g Halloumi Grillkäse (Anderer Käse geht natürlich auch)

1 frische Tomate + 6 getrocknete Tomaten

Etwas Öl/Margarine (und Paniermehl)

Für den Teig Mehl und kalte Butter krümelig kneten und den Quark dazugeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten, zur Kugel formen, in eine Schüssel geben und mit einem Teller abgedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

Währenddessen das Gemüse vorbereiten. Alles waschen, die Enden abschneiden und dann die Zucchini in Würfel oder Viertelscheiben, die Aubergine und die Paprikaschote in feine Würfel schneiden.

Für die Soße den Quark, die Eier, Harissapaste, Salz und

Pfeffer mit dem Schneebesen oder dem Mixstab verrühren. Wer mag gibt noch ein paar frische oder getrocknete Kräuter dazu, ich hatte getrocknetes Basilikum und eine Mischung da.

Den gekühlten Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Boden der Springform mit etwas Öl einfetten und mit Paniermehl bestreuen (ich hatte leider keins da), damit der Teig sich besser lösen lässt und knuspriger wird. Die Springform mit dem Teig auslegen und dabei einen 3-4 cm hohen Rand formen. Nun nochmal kurz für 10-15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Währenddessen die getrockneten Tomaten und den Halloumi in Würfel schneiden. Die frischen Tomaten in Scheiben schneiden. Dann den Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Teig aus dem Gefrierfach nehmen, (gleichmäßig mit Paniermehl bestreuen, damit er schön knusprig wird) und das Gemüse bis auf die Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Nun die Eiermasse darübergerben.

Insgesamt muss die Tarte ca. 40–45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Nach 25 Minuten den Halloumi, die getrockneten Tomaten und die Tomatenscheiben darauf geben und weitere 15 Minuten backen.

In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit frischem Basilikum oder etwas Fenchelgrün bestreut genießen.



Ich wünsche euch einen schönen Wochenstart. Nehmt euch immer

mal Zeit zum Durchschnaufen und zum Genießen einer feinen Nascherei!

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

Wraps aus selbstgemachten Tortillas mit Auberginenmus (vegan) und gegrilltem Halloumi



Eine
Sendung, die wir sehr gerne sehen, ist „[Einfach und köstlich](#)“
mit Björn Freitag im WDR. Ich finde, Björn bringt den
Zuschauern auf sympathische Art bodenständige Gerichte bei und
steckt dabei mit seiner Begeisterung für hochwertige
Grundzutaten, Farben und Gerüche einfach an. Neulich hat er
selbst Tortillas gemacht und sie als Wraps gefüllt.
Da wir noch Aubergine da hatten, die ich sowieso zu einem Mus
verarbeiten wollte und ich diese Tortillas unbedingt

ausprobieren wollte, gab es gestern bei uns Wraps.
Zu dem Auberginenmus hat mich eine Kollegin inspiriert, deren Blog ich diese Woche kennen gelernt habe. Ihre Schwiegermutter hat mit meiner Mutter zusammen studiert und so habe ich von „[Erst mal was essen, dann sehen wir weiter](#)“ erfahren. Auf Marias Blog findet man leckere und einfache Gerichte, die zum Nachkochen einladen.

Den Teig habe ich leicht abgeändert, Dinkel statt Weizen genommen und eine Prise Kreuzkümmel dazu getan.

Die Füllung kann man sich eh machen, wie man es am liebsten mag. Toll eignen sich auch Guacamole, Hummus oder einfach Tomatenketchup; Grillgemüse oder diverse Rohkost; gegrillter Tofu oder Falafel für Veganer, gegrillte Hähnchenstreifen für Sekundärvegetarier (hahaha) und und und... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Hier

das Rezept für die

Tortillas:

200 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen

50 g Weißmehl

1 TL Salz

2 Messerspitzen gemahlener Kreuzkümmel

125 ml Wasser

4 EL Öl (am besten Raps)

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und mit der Hand noch eine Weile kneten. Falls nötig, ein wenig mit Mehl bestäuben, falls es klebt.

Dann den Teig in 4-6 Portionen teilen und jede relativ rund ausrollen. (Ich habe einen Tortenring in der Größe der Pfanne benutzt, um die ausgerollten Teigfladen rund auszustecken.)

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl die Tortillas auf beiden Seiten ausbacken. Dann auf einen Teller legen und mit Folie oder einem ganz leicht feuchten Tuch abdecken (!), damit sie nicht trocken werden.

Eventuell die Tortillas noch einmal kurz in der Pfanne warm machen vor dem Füllen. Es geht aber auch kalt.

Auberginenmus :

1 Aubergine

1-2 TL Tahin/ Sesammus

Salz, Pfeffer

2 TL Harissa (arabische Gewürzpaste)

1 Knoblauchzehe

etwas Zitronensaft oder Essig

Die Aubergine waschen, grob würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit ganz wenig Öl anbraten. Wenn sie stark brät, einen Schuss Wasser dazu geben, das Harissa einrühren und den Deckel aufsetzen, damit sie gar dünsten kann. Zum Schluss den Deckel wieder abnehmen, den gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer unterrühren und die Flüssigkeit restlos verdampfen lassen, so dass es noch einmal kurz brät.

Die Aubergine mit dem Tahin und der Säure pürieren und eventuell noch einmal abschmecken.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, Tortillas auch einmal selbst zu machen. Es geht erstaunlich schnell und einfach und man weiß dann auch sicher, dass man keine E-Nummer-Zutaten mitisst, wie sie in Fertigprodukten ja doch meistens drin sind. Traut euch und versucht es! Es lohnt sich.

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith