Selbstgemachte Gnocchi mit Harissa-Mandel-Butter & Spargel

Diese Woche gab es mein saisonales Lieblingsgemüse: Grünen Spargel. Die weißen Stangen machen mich gar nicht so an, aber die grünen gehen fast immer! Da kommt offenbar die Italienerin in mir durch. Ich bin ja eh überzeugt, in einem früheren Leben mal Stiefelbewohnerin gewesen zu sein. Jedes Mal, wenn ich über die Alpen komme, geht mir das Herz auf und ich will gar nicht mehr zurück nach Deutschland.

Netterweise konnte mir eine Freundin am Wochenende frisches Gemüse von unserer Lieblingsfarm mitbringen, denn ich konnte leider nicht selbst hinfahren. Zum Glück haben wir ein so tolles Netzwerk, dass sich oft jemand findet, der einen versorgt, auch wenn man es leider nicht schafft.

Da vor einigen Wochen auch ein neues Buch Einzug in die Sammlung hielt – das stelle ich euch kommende Woche vor – kam die Inspiration aus Italien. Giuseppe Federici kocht mit seiner Nonna klassische italienische Gerichte, aber alle vegan. Die Gnocchi lachten mich an, vor allem, weil wir noch einige dicke, alte Kartoffeln hatten, die mal weg mussten. Im Buch waren sie nicht glutenfrei, aber da ich noch Mehlmix da hatte, habe ich sie ohne Gluten zubereitet.

Im Rezept heißt es, am besten backt man die Kartoffeln im Ofen, damit sie nicht viel Feuchtigkeit aufnehmen, aber ich

habe sie gedämpft. Die Schale war schon teilweise grün, deshalb habe ich die (sehr dicken) Kartoffeln großzügig geschält und so gegart. Wenn man sie gut ausdampfen lässt, warm durchpresst und erneut ausdampfen lässt, funktioniert das super!

Beim Harissa habe ich keins aus der Tube, sondern aus dem Glas. Das macht einen Unterschied in Konsistenz und auch Intensität, finde ich. Deshalb habe ich mal angegeben, welches ich benutze. Nehmt ihr ein anderes, reudziert vielleicht erst mal die Menge, vor allem, wenn ihr nicht so gerne sehr pikant esst wie ich. :)

Für 2–4 Portionen:

650 g geschälte Kartoffeln
100 g glutenfreie Mehlmischung
20 g Maismehl
½ TL Kurkuma
Pfeffer, Muskat
1 TL Salz
2 EL Pflanzendrink/Milch1 Bund grüner Spargel
60 g (vegane) Butter
3–5 TL Harissapaste (z.B. von Erhardt (Demeter))
30 g gemahlene Mandeln
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln dämpfen, ausdampfen lasssen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse ausbreiten und ausdampfen lassen. Dann das Mehl dazuwiegen, würzen und abschmecken und dann mit dem Pflanzendrink verkneten. Etwa 1 Minute kneten, bis der Teig gut vermischt ist und zusammenhält, aber auch nicht viel länger.

Den Teig vierteln, dann nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche Stränge rollen und diese in daumenbreite Gnocchi schneiden.

In einem großen Topf Salzwasser erhitzen und die Gnocchi darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen lassen!). Wenn sie oben schwimmen, können sie fast schon wieder raus, die Garzeit dauert nicht lange.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in eine leicht geölte weite Form (oder ein Blech) geben, damit sie nicht aneinander kleben.

Sobald alle Gnocchi gegart sind, den Spargel putzen (holzige Enden entfernen und evtl. das unterste Drittel schälen), schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Pfanne geben. Den Boden der Pfanne gerade so mit Wasser bedecken, dann den Deckel auflegen und den Spargel dünsten. Sobald er fast bissfest ist, den Deckel abnehmen und den Spargel noch etwas braten. Dazu einen Schuss Olivenöl zufügen.

Dann die Butter, das Harissa sowie die gemahlenen Mandeln zufügen, verrühren und etwa die Hälfte der Gnocchi hineingeben und darin erhitzen. Dabei schwenken oder rühren, sodass sie von der Sauce überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Gnocchi kühlen und am nächsten Tag zubereiten, oder die Menge an Spargel und Saucenzutaten verdoppeln und für 4–6 Personen kochen.

Die Gnocchi waren wunderbar zart, überhaupt nicht zäh, wie gekaufte es oft sind, und ich war überrascht, wie schnell und

einfach sie dann doch zubereitet waren!

Vielleicht hat ihr ja jetzt auch Lust, mal eigene Gnocchi zu machen. Vor allem wenn alte Kartoffeln wegmüssen, ist das eine tolle Resteverwertung.

Viel Spaß beim Kochen und Vernaschen!

Lasst es euch gut gehen,

eure Judith

Mit Frühlingszwiebel, Tomate und Harissa gefüllte Aubergine mit Kartoffelecken

Am Wochenende hatte ich den größten GABU (Größter Anzunehmender Back- Unfall) seit langem. Ein totaler Fehlschlag. Und dabei fand ich das Projekt so spannend.
Ich hatte mir das Backbuch der Veganista gekauft und darin vegane Windbeutel entdeckt! Brandteig ohne Ei, das geht doch wirklich nicht, dachte ich mir. Das muss ich einfach ausprobieren. Ich besorgte mir also die Zutaten für das vegane „Eiweiß“: Tapiokastärke und Guarkernmehl. Penibel wog ich alles ab und rührte und rührte und rührte. Es tat sich – nichts. Meine frustriert- ungläubigen Laute riefen Naschkater auf den Plan, um mir mentalen Beistand zu leisten. Schließlich bemerkten wir zu meinem großen Entsetzen, dass ich kein Guarkernmehl sondern Pfeilwurzelstärke erwischt hatte! Sah alles so gleich aus und die Dosen standen leider im wilden Chaos im Regal. Ich konnte es nicht fassen und war ziemlich sauer auf mich selbst. (Wirklich preiswert kann man solche Sachen ja leider nicht nennen.)

Naschkater beruhigte mich und verschwand kurz im Markt nebenan, um mir das richtige Produkt zu kaufen. (Der Süße! Was täte ich ohne ihn!)
In der Zeit kratzte ich meine Naschkatzen- Back- Würde wieder zusammen und machte mich an Versuch Nummer 2. Das „Eiweiß“ dickte an und wurde cremig wie auf dem Foto. Es schien also zu klappen. Auch der Teig wurde gut, roch genau wie nicht-veganer Brandteig und fühlte sich auch fast so an. Ich spritzte wunderhübsche Windbeutel aufs Blech, gab sie in den Ofen und wartete vorfreudig, während es langsam nach Brandteig duftete.
Nach langen 50 Minuten Backzeit huschte ich in die Küche, bückte mich und strahlte durchs Ofenfenster, in Erwartung luftig- goldbrauner Beutelchen. Ihr hättet mein Gesicht sehen müssen. Da lagen Beutel – goldbraun zwar – aber flach wie Flundern! Das waren keine Windbeutel, das waren Sturmschäden! Null Volumen, null Luftigkeit. Keine Chance, irgendeine Art von Füllung hineinzuzwängen. Ich war tieftraurig und unsagbar entttäuscht.
Ich habe heute also leider kein Foto (der Windbeutel) für euch.

Statt dessen gibt es ein schönes herzhaftes Gericht aus dem Ofen! =)
Von dem wunderbaren arabischen Supermarkt habe ich euch ja schon erzählt und da ich diese Woche noch mal in der Gegend war, bin ich dort gleich zum zweiten Mal einkaufen gegangen.

Die Vielfalt an Auberginen hatte mich so begeistert, dass ich endlich mal wieder Gemüse füllen wollte und da schien mir eine große runde Aubergine perfekt. Wir essen zurzeit so gerne Kartoffelecken aus dem Ofen und wenn man eh das Gemüse überbackt, kann man auch noch ein Blech Beilagen hineinschieben. (Wir haben sie diesmal ohne Rosmarin und Knoblauch, dafür mit etwas Kümmel gemacht.)
Wenn man so einen tollen Supermarkt oder ein arabisches Geschäft hat, kann man aber auch ein luftig- fluffiges Fladenbrot mit Sesam kaufen, das passt hervorragend dazu und ist immer ein großer Genuss, finde ich. In der Auberginenfüllung ist außerdem Harissa, eine arabische Paste aus Chilis und Gewürzen, da liegt eine arabische Beilage ja nahe.

Für 2 Portionen:

1 große Aubergine, rund oder „normal“
1-2 möglichst große Fleischtomate(n) oder ein großes Ochsenherz
2 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln
1-2 EL Öl
2 TL Harissa
1 EL Semmelbrösel
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Mozzarella oder 50 g Käse, z.B. Gouda oder Emmentaler, gerieben

Die Aubergine halbieren und das Innere auskratzen, so dass ein gleichmäßiger Rand stehen bleibt. Alles mit etwas Zitronensaft abreiben, damit es nicht braun wird.
Das Fleisch würfeln und in der heißen Pfanne mit dem Öl anbraten. Die Tomaten waschen und relativ klein würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.
Wenn die Auberginenstücke goldbraun sind, den Knoblauch in die Pfanne pressen und die Frühlingszwiebeln und Tomaten dazu

geben. Den Herd ausschalten und alles bei Restwärme noch kurz dünsten lassen. Mit Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Mischung mit den Semmelbröseln verrühren und in die Hälften füllen. Bei 180-200°C eine halbe Stunde backen. Dann herausnehmen, den Käse darüber streuen und noch einmal 10-15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Aubergine gar ist.

Mit Kartoffelecken oder Fladenbrot servieren.
Wer mag verrrührt noch etwas Joghurt mit einem Schuss Zitronensaft, etwas fein gehackter frischer Minze und einer Prise Kreuzkümmel oder Pfeffer und reicht das als Dipp dazu.[nurkochen]

Morgen will ich noch mal einen Kühlschrankkuchen backen und hoffe, der gelingt genauso gut wie der letzte. Dann habe ich bald auch wieder ein süßes Rezept für euch. =)
Habt ihr denn schon vegane Windbeutel gebacken und bessere Erfahrungen gemacht als ich? Was könnte bei mir schief gelaufen sein? Für Ideen und Tipps bin ich euch dankbar!

Ich wünsche euch eine genussvolle Sommerwoche!
Eure Judith ♥

Herzhafte Filoteigtörtchen mit Zucchini- Schafskäse-Füllung und Harissa

Neulich habe ich den Filoteig für mich entdeckt. Das tolle Rezept mit den Fischfilets in Hülle habe ich euch ja schon vorgestellt und hier folgt nun ein weiteres – und nicht das letzte. =)
Ich finde, Filo ist unglaublich vielfältig. Man kann Fisch oder Fleisch darin einpacken, kann einen schnellen Strudel damit backen, süße oder auch herzhafte Quiches, Törtchen, Täschchen, und und und. Die Filo- Törtchen mit Zucchini und Schafskäse entstanden neulich als Abendessen für einen hungrigen Reisenden, der eine lange Fahrt hinter sich hatte und den ich an diesem Abend abgeholt habe.
Wir haben noch mal kurz warm gemacht. Dafür muss man nicht mal den ganzen Backofen aufheizen, sondern man kann sie ein paar Minuten auf das Gitter des Toasters stellen und dann werden

sie wieder herrlich knusprig.

Das Harissa habe ich vor zwei Wochen im EineWeltLaden entdeckt. Es ist eine Mischung aus Chili, Meersalz, Knoblauch, Cumin, Kümmel, Koriander und Minze und passt wie ich finde hervorragend zu Zucchini und Schafskäse.
Man kann sich die Törtchen natürlich auch eher mediterran würzen, je nach Geschmack.

Zutaten für 5- 10 Stück, je nach Größe der Förmchen:

1 Rolle Filoteig
150 g zerlassene Butter
3 mittlere Zucchini
1 Feta- oder Schafskäse
1 gestrichener EL Harissa
1 rote Chilischote
etwas Zitronensaft
4 Eier (M)
1 Becher Sahne (250 ml)
Pfeffer

Die Zucchini fein würfeln und mit dem ebenfalls gewürfelten Käse und den Gewürzen vermengen.
Die Sahne mit Eiern und Pfeffer verquirlen.
Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Den Filoteig in Quadrate schneiden, diese mit der zerlassenen Butter bepinseln und je drei Teigquadrate leicht versetzt übereinander in ein Muffin- oder Tartlettförmchen legen.
Füllung hinein geben bis knapp zum Rand und mit der Sahne- Ei-Mischung übergießen, so dass das Förmchen etwa halb mit Flüssigem gefüllt ist.
Ca. eine halbe Stunde backen, bis die Masse gestockt ist und die Törtchen knusprig und goldbraun sind.[nurkochen]

Man kann sie noch heiß zu einem Salat genießen oder für ein Picknick, ein Büffet oder einen anderen Tag aufheben. Im Kühlschrank geht das super ein paar Tage.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken oder beim Entwickeln eurer eigenen Kreation!
Was auch immer dabei entsteht, habt viele genussvolle Momente damit und lasst es euch schmecken!
Eure Judith