Smashed Radieschen-Salat asiatisch

Ich melde mich zurück aus der Italien-Reise-Pause. Vier Wochen war ich in meinem Lieblingsland unterwegs. Hier wird auf jeden

Fall noch ein kleiner Bericht dieser wundervollen Zeit folgen.

Was ich am meisten vermisst habe, war meine gewohnte Ernährung, bzw. mehr Gemüse, Salat und frisches Obst. Zurück im Alltag genieße ich jetzt bunte Salate mit bitteren Herbstsorten und viel bunten Zutaten von meinem Lieblingsfarmer. Heute gibt es einen Smashed Radieschen-Salat mit asiatischen Aromen. Die Grundidee flimmerte mir bei facebook über den Bildschirm. Leider weiß ich nicht mehr, bei wem ich sie gesehen hatte.

Der Kühlschrank war eh leer, also ging es am Samstag direkt zur Farm, um Frischfutter zu kaufen. Da lagen herrliche Radieschen und schrien geradezu nach so einem Salat. Er ist super einfach gemacht und sooo lecker! Scharf, umami, süßlich, knackig – alles dabei. Und beim Smashen mit dem Nudelholz oder Fleischklopfer könnt ihr Alltagsfrust abbauen. Nur nicht zu arg zuschlagen, sonst sind sie Matsch.

Für 2 Portionen:

300 g Radieschen, geputzt
1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
1 EL Apfelessig
1 EL Ahornsirup
½ TL Sambal Oelek
1 Knoblauchzehe, gerieben
1 Frühlingszwiebel, das Grün in feine Streifen geschnitten
1 EL Sesam, geröstet
1 gr. Prise Chiliflocken

Die Radieschen auf ein Brett legen und ein, zwei Mal mit dem Nudelholz draufschlagen, bis sie aufplatzen. Große dürfen auch in zwei Hälften zerreißen.

Alle anderen Zutaten zu den Radieschen in eine Schüssel geben, gut verrühren und optimalerweise eine Weile ziehen lassen.

Am besten macht ihr gleich die doppelte Menge. Der Salat schmeckt gezogen sicher noch besser, aber viel übrigbleiben wird vermutlich nicht…

Draußen war es schon fast dunkel, als ich den Salat fertig hatte, also war schönes Fotografieren nicht mehr drin. Und nach dem ersten Bissen wollten wir unbedingt alles auffuttern, also gibt es nur ein Küchenfoto vom Salat.

Auf meinem Telegram-Kanal und bei Instagram findet ihr noch ein Video von der Zubereitug. Ich bin ja nicht wirklich der Videomensch und null bewandert im Filmen, aber diese Zubereitung ist so einfach, dass ich mich mal ans Videodokumentieren gewagt habe. :)

Viel Freude beim Nachmachen und Vernaschen!

Eure Judith

Freekeh-Salat mit Pesto-Mozzarella & Mini-Tomaten auf

Tomaten-Carpaccio

Letztes Wochenende habe ich es mal wieder auf die Farm geschafft. Nachdem ich das Wochenende davor von Freitag bis Sonntag mit einer Freundin eine Hochzeit bekocht hatte, konnten wir fast eine Woche Reste essen.Aber passend zum Freitag war der Kühlschrank leer und konnte mit Frischware aufgefüllt werden.

Obwohl das Sommerwetter ja weiterhin auf sich warten ließ, gab es wunderbare Tomaten. Für mich DIE Sommerfrüchte – ich könnte sie täglich essen in allen Variationen!

Billy gab mir noch eine Schale Mini-Tomaten mit – die sind wirklich fingernagelgroß! Zum Teil auch nur so mini wie ein Frauen-Kleiner-Finger-Nagel oder kleiner. Perfekt also für einen Getreidesalat wie Bulgur oder Freekeh. Das wollte ich seit Jahren mal ausprobieren, hatte es in der Kammer stehen, aber nie gekocht. Billys Idee, einen Bulgur mit seinen Tomaten zu machen, brachte mich auf den Freekeh.

Freekeh ist unreifer, grüner Weizen, der geröstet und getrocknet wird. Man kocht ihn in Wasser weich und kann ihn

dann wie Bulgur, Couscous oder auch Reis verwenden – in Salaten, als Beilage oder was auch immer. Er roch etwas ungewohnt, vermutlich durch die Röstnote, aber nach dem Kochen schmeckte er sehr gut.

Dieser Salat ist meine Interpretation von Tomate-Mozza in Salatform. Die Menge ergibt eine leichte Hauptspeise für 2 Personen.

Ich hatte nach einem Rezept aus einem Buch 220 g Freekeh in 750 ml Wasser gekocht, was sehr viel ergab, da er stark aufquillt. Ich habe nicht mal die Hälfte für den Salat verwendet, also denke ich, könnt ihr auch 100 g trockenen Freekeh kochen für diesen Salat. Außer ihr wollt noch Reste haben. Im Kühli hält sich das sicher einige Tage und kann für weitere Salate oder als Beilage oder in einer Gemüsepfanne verwendet werden.

Wer das Gericht veganisieren möchte, nimmt veganen „Joghurt“ und Feto (fermentierten Tofu) statt Mozzarella.

Für 2 Portionen:

150 g gekochter Freekeh
150 g Mozzarella, gewürfelt
1 Handvoll (10 g) Basilikum
10 g Olivenöl
½ TL Orangenblütenwasser
1 Stück eingelegte Cedri
(oder 1 Stück Zitronenschale)
50 g Joghurt
100 g Mini-Tomaten
1–2 größere, reife Tomaten
1 Schalotte

[Den Freekeh mit dem Wasser aufkochen, dann auf mittlerer bis kleiner Stufe zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Das übrige Wasser abgießen und den Freekeh abspülen und abtropfen lassen.]

Die Mozzarellawürfel in eine Schüssel geben. Für die Sauce Basilikum, Öl, Blütenwasser, Cedri und Joghurt in einen Mixbecher wiegen und pürieren. Dann kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Mozzarella geben und eine Weile ziehen lassen.

Die Tomaten waschen und trocknen, die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und die Schalotte in feine Ringe oder Scheiben.

Dann Freekeh mit Sauce und Mozzarella vermengen und die Mini-Tomaten untermischen. Die Tomatenscheiben auf Teller legen, den Salat darübergeben und die Schalotten darauf verteilen. Mit Basilikum garnieren und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.

Habt ihr schon mal Freekeh ausprobiert? Was habt ihr damit gemacht?

Ich freue mich über eure Erfahrungen!

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Portulak-Salat mit Gurke, Heidelbeeren & Johannisbeer-Dressing

Heute gibt es mal einen ganz ungewöhnlichen Salat. Viele werden die Grundzutat vielleicht als sogenanntes „Unkraut“ entsorgen, sofern es bei ihnen wächst.

Dabei ist Portulak nicht nur super gesund, sondern auch knackig und lecker!

Das Wildgemüse bzw. Kraut stammt ursprünglich aus Afrika oder Kleinasien und wurde schon von Hildegard von Bingen erwähnt, aber auch in einer alten babylonischen Schrift aus dem 8. Jh. vor Christus.

Beim Stöbern und Schmökern über Portulak habe ich bei „Mein schöner Garten“ diese interessante Info gefunden:

Portulak-Tee wird in der Heilkunde bei Blasen- und Nierenleiden empfohlen. Da er viel Provitamin A und Omega-3-Fettsäuren enthält, wirkt er blutreinigend und entzündungshemmend. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren schützen die Gefäße und regen zudem die Serotonin-Produktion im Gehirn an, daher gilt Portulak auch als natürliches Antidepressivum.

Die Stiele und auch Blätter sind leicht fleischig und deshalb sehr knackig. Sie schmecken etwas nussig, grün und für manche

leicht salzig – was ich jetzt nicht bestätigen kann, aber das hängt vielleicht auch vom Boden ab. Auf jeden Fall kann man ihn in einen Kräuterquark rühren, in Salate mischen oder auch relativ pur wie hier als Salat genießen.

Ich fand die Kombi mit etwas Fruchtigem super, zumal gerade Beerensaison ist und ich auf der Farm bei Billy tolle Beeren

mitgenommen hatte. Auch der Portulak stammt aus seinem Gewächshaus, das er uns netterweise gezeigt hatte und wo wir noch viele andere seiner Gewächse bewundern konnten.

Für 2 Personen:

10 Stiele Portulak
½ Schlangengurke
50 g schwarze Johannisbeeren
3 EL Condimento bianco
2 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft)
4 EL Wasser
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zum Servieren:

einige schwarze Johannisbeeren
einige Heidelbeeren (große halbiert)
etwas gerösteter Sesam

Den Portulak waschen und abtropfen lassen. Dann die kleineren Zweigchen mit Blättern vom großen Stiel zupfen.

Die Gurke schälen, halbieren, grob entkernen und in Stücke schneiden.

Die Zutaten fürs Dressing (bis auf das Öl) in einen Mixbecher geben und pürieren. Dann das Öl untermixen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell weiterer Süße (je nachdem, wie sauer die Johannisbeeren sind) abschmecken und noch einmal kurz pürieren.

Den Portulak und die Gurkenstücke auf Teller verteilen und mit Dressing beträufeln. Mit Beeren und Sesam garnieren.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, mal was ganz Neues auszuprobieren und vielleicht schaut ihr mal im eigenen

Garten, ob diese Zutat sogar bei euch wächst.

Ich wünsche euch eine genussvolle Sommerzeit, macht es euch schön!

Eure Judith

Bohnensalat aus Meterbohnen nach Naschkatzen-Papas Art

Grüne Bohnen gehören zu meinen Lieblingsgemüsen. Ich mag diesen schlichten, grünen Geschmack und das Knackige, wenn sie noch ein wenig al dente sind. Natürlich sind sie eine tolle klassische Beilage zu einem guten Stück Fleisch, aber auch in Omas Bohnensuppe oder einem schlichten Salat ein absoluter Genuss!

Naschkatzen-Papa hat seit ich denken kann immer gerne seinen Bohnensalat gemacht. Obwohl wir zuhause immer wenig Konserven hatten und fast ausschließlich frisch gekocht wurde, waren meistens ein paar Gläser Bohnen im Schrank zu finden, aus denen mein Pa dann einen schnellen Salat gemacht hat.

Den liebe ich auch immer noch, aber wenn ich die Gelegenheit habe, frische Bohnen zu bekommen, mache ich ihn auch damit

gerne.

Diese Gelegenheit bot sich letzte Woche, als es bei Billy´s Farm Meterbohnen gab. Solch lange Bohnen kannte ich bisher nur von Bildern. Sehen sie nicht toll aus? Sie wirken ein bisschen farblos, aber witzigerweise wurden sie beim Kochen in leicht gesalzenem Wasser sehr viel grüner!

Netterweise bekam ich noch ein Töpfchen Bohnenkraut in die Hand gedrückt, deshalb kam noch eine ordentliche Prise

frisches Bohnenkraut an den Salat.

Für ca. 4 Portionen:

500 g Meterbohnen oder grüne Buschbohnen
1 große Schalotte oder 1 kleine rote Zwiebel
4 EL Apfelessig
2 EL Condimento bianco
4 EL Olivenöl
etwas frisches Bohnenkraut
(Kräuter-)Salz, Pfeffer

Die Bohnen putzen, 5–10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen, abschrecken und dann klein schneiden.

In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.

So, schon fertig! Es darf gefuttert werden.

Am nächsten Tag schmeckt der Salat aber fast noch besser, wenn er schön durchgezogen ist.

Lasst es euch schmecken und macht es euch schön!

Eure Judith

Leckere Resteverwertung: Brokkoli-Kroketten

Nach einer Pause, in der ich entweder viel gearbeitet habe, oder unterwegs war, habe ich diese Woche mal wieder gekocht –

beziehungsweise gebacken. Es gibt Restefutter!
Bei meinem samstäglichen Markteinkauf gab mir die Verkäuferin verblühten Brokkoli mit, den sie sonst nicht mehr losgeworden wäre. Da ich Foodsaverin bin, war sie da natürlich genau an der richtigen Adresse. Zuhause habe ich die gelb-braunen Blüten großzügig abgeschnitten, das stark holzige Ende entfernt oder geschält und den Brokkoli dann weich gekocht.

Dann wanderte er erst mal über Nacht in den Kühli, weil ich keine Zeit mehr hatte. Aber am kommenden Tag wurde er zu Kroketten verarbeitet, die erstaunlich einfach gehen. Die Idee stammt aus einem Buch, das ich gerade Korrektur gelesen habe und das im Herbst erscheinen wird.

Solche Kroketten (die Autorin nennt sie Nuggets) eignen sich sicher auch toll, um Kindern Gemüse schmackhaft zu machen und

sie sogar beim Formen der Kroketten einzubeziehen.

Da mein Brokkoli nicht soviel ergab, wie im Rezept gefordert, musste ich mich nach langer Zeit mal wieder am Dreisatz versuchen und kann stolz berichten: zumindest das kriege ich noch hin, auch wenn Mathe ansonsten die reinste Katastrophe ist bei mir.

Witzigerweise ergab meine kleinere Menge Gemüse aber die gleiche Menge Nuggets, obwohl ich sie gleich portioniert hatte. Das Ei aus dem Originalrezept brauchte ich gar nicht.

Tipp: Den gegarten Brokkoli gut abtropfen und ausdampfen lassen, damit die Kroketten nicht zu feucht werden.

Für 1 Blech/ca. 20–25 Stück:

300 g vorgegarter Brokkoli

1 TL Knoblauchgranulat

Muskat, nach Geschmack
40 g Paniermehl
1 Prise Chiliflocken oder Cayennepfeffer
60 g geriebener Hartkäse (z. B. eine Mischung versch. Sorten)
Salz, schwarzer Pfeffer

Den vorgegarten Brokkoli in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab pürieren.

Knoblauchgranulat, Muskat, Paniermehl, Chili und geriebenen Käse zum Brokkoli geben, alles gründlich vermengen, bis eine kompakte, formbare Masse entsteht, und mit 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit leicht angefeuchteten Händen walnussgroße Portionen abnehmen, zu Kroketten (oder Nuggets) formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Wer mag, wälzt sie vorher noch einmal leicht in Paniermehl.

Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Umluft ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Anschließend etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren – am besten mit Sour Cream, Joghurt-Dip oder einem würzigen Tomatensugo.

Mit einem leichten Dip schmecken diese Gemüsereste wirklich lecker. Auf jeden Fall ein gutes Rezept für eventuelle Reste,

das ich sicher noch häufiger machen werde.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith