Hasselback Sweet Potatoe mit Joghurt, minzigem Gurken-Melonen-Salat & kernigem Crunch

Heute gab es mal wieder einen Sonntagsschmaus. Naschkater jubelte beim Essen: „Endlich wird die Naschkatze wieder gefüttert!“ Recht hat er – hier war es ziemlich still in letzter Zeit. Wenn es im Sommer richtig heiß ist, habe ich keinen Antrieb, etwas zu backen und generell geht mir die Inspiration in letzter Zeit im Alltag verloren.

Aber ich habe fest vor, das zu ändern, denn diesen Sommer bin

ich entgegen meiner Gewohnheit mal nicht ständig auf Reisen, sondern verbringe die heißen Monate zuhause – mit dem Plan, eher in der kalten Zeit in die Wärme abzuhauen. Der letzte Winter ging einfach gar nicht.

In den kommenden Wochen werde ich hier auch mal wieder Lesefutter vorstellen. Ein tolles Salatbuch, an dem ich mitgearbeitet habe und das sooo viele schöne Rezepte enthält. Zu diesem Buch wird man mich kommenden Samstag sogar im Radio hören. Ich durfte ein kurzes Interview geben für die Sendung „Dolce Vita“, in der „Da hast du den Salat“ bzw. drei Rezepte daraus vorgestellt werden. Eigentlich bin ich ja lieber hinter den Kulissen tätig und weit davon entfernt, eine Rampensau zu sein. Aber trotzdem war das eine interessante neue Erfahrung und ich bin gespannt, wie die Sendung am Ende klingen wird.

Aber jetzt gibt es erstmal ein leckeres, farbenfrohes Gericht, das inspiriert ist von einem Ausflug nach Speyer, wo Naschkatzen-Mama neulich in einem Restaurant eine Hasselback-Süßkartoffel aß. Wir hatten uns noch zwei Rumpsteaks gebraten und sie dazu gegessen, weil wir mal wieder große Lust auf Fleisch hatten. Das muss natürlich nicht sein – wir fanden das Gericht perfekt, so wie es war und es ist definitiv als vegetarische Mahlzeit gedacht. Aber gut gepasst haben die Steaks trotzdem.

Für 2 Personen:

1 große Süßkartoffel oder 2 kleine
Olivenöl
Knoblauchpulver
Chiliflocken
Salz

1 kleine Gurke
¼ Melone (z. B. Galia)
etwas Zitronensaft
einige Blätter Minze, fein gehackt

2 EL geröstete Cashews
2 EL geröstete Kürbiskerne
1 EL gerösteter Sesam
Chiliflocken

griechischer Joghurt
1 große Prise Paprikapulver
1 Prise Kreuzkümmelsamen
etwas Zitronenabrieb (nach Geschmack)

eingelegte rote Zwiebeln *
Minze zum Garnieren

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffel(n) schälen, eventuell halbieren oder dritteln und dann gleichmäßig ganz eng ein- aber unten nicht ganz durchschneiden, sodass sie wie ein zusammengefalteter Fächer aussieht. Die Kartoffel bzw. die Stücke in eine Auflaufform legen.

Das Öl mit den Gewürzen verrühren und mit einem Pinsel in die Einschnitte der Süßkartoffel streichen sowie die gesamte Oberfläche einmal einpinseln.

Die Süßkartoffel mindestens 30 Minuten backen, bis sie weich ist, aber nicht komplett auseinanderfällt.

In der Zwischenzeit die gewaschene Gurke halbieren, das

Kerngehäuse entfernen und den Rest in feine Scheiben, dann Streifen und schließlich Würfel schneiden. Die Melone schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Mit etwas Zitronensaft und gehackter Minze vermengen.

Den Joghurt mit den Gewürzen verrühren.

Die Kerne hacken und mit dem Sesam, 1 Prise Chiliflocken und nach Belieben 1 Prise Salz verrühren.

Sobald die Süßkartoffel gar ist, den Joghurt auf flache Teller verteilen, die Süßkartoffel auf dieses „Nest“ setzen und etwas Salat daneben verteilen. Mit den eingelegten Zwiebeln garnieren und mit dem Knuspermix bestreuen.

Naschkater und ich fanden die Vielfalt der Aromen total lecker und alles harmonierte prima. Natürlich kann man das Ganze auch mit normalen Kartoffeln machen, falls man (wie Naschkatzen-Papa) Süßkartoffeln nicht so mag.

Ich wünsche euch einen genussvollen Sonntag und eine schöne Sommerwoche!

Alles Liebe,

eure Judith

** Eingelegte Zwiebel: 1 mittelgroße rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit 125 ml Essig, 60 ml warmem Wasser, 1 große Prise Salz und Zucker in ein Schraubglas geben und ziehen lassen, optimalerweise einige Tage. Passt gut zu gegrilltem Fleisch, Salaten, auf Brote, …*

Spargel-Erdbeer-Salat mit Orangendressing, Burrata & Basilikum

Letztes Wochenende war ich auf der Farm* einkaufen und Billy versorgte mich direkt mit einem Frühlingsrezept zu meinem aktuellen Lieblingsgemüse: Spargel-Erdbeer-Salat! Da vereinen sich die Stars der Saison, Erdbeeren und Spargel, auf ungewöhnliche Weise.

Natürlich musste ich das sofort ausprobieren, also kaufte ich alle Zutaten dafür und nahm spontan noch eine Burrata mit, weil ich fand, dass sie aus dem Salat direkt eine Salat-Mahlzeit macht.

Das Gericht ist optisch natürlich ein Knaller! Die Farben sind fantastisch und machen sofort gute Laune und geschmacklich war der Salat ein Hit! Wir hatten knusprig geröstetes Brot dazu (gut eignet sich Ciabatta oder Baguette), mit dem wir die feine Sauce aus Orangensaft und Olivenöl auftunken konnten – wäre ja schade drum.

Natürlich könnt ihr den Salat auch nur aus grünen oder weißen Spargeln machen, aber ich fand die Mischung schön, auch wenn ich grünen Spargel viel lieber mag. Ohne die Burrata ist das Gericht **vegan**.

Wenn ihr Gäste habt, ist das auch eine schöne Vorspeise, von der sich jeder ein bisschen was nehmen kann.

Für 2 Personen:

5 Stangen weißer Spargel
10 Stangen grüner Spargel
10 Erdbeeren
1 große Burrata
frisches Basilikum

Sauce:

50 ml frischer Orangensaft
25 ml Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
(am besten frisch gemahlen oder gemörsert)

Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel schälen, beim grünen nach Bedarf das untere Drittel schälen. Die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne mit wenig Wasser oder Brühe dünsten oder mit etwas Olivenöl braten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ich mag Spargel am liebsten noch etwas bissfest).

In der Zwischenzeit die Sauce herstellen (alle Zutaten verrühren) und die Erdbeeren vorbereiten: waschen, sanft trocken tupfen, das Grün entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Den fertig gegarten Spargel noch heiß mit dem Dressing vermischen und kurz ziehen lassen. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Den Salat auf eine Platte oder 2 Teller geben und mit der Burrata sowie frischem Basilikum anrichten.

Habt ihr Lust bekommen, das auszuprobieren? Ich freue mich auf eure Rückmeldungen und hoffe, es hat euch genauso gut geschmeckt wie uns!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

** unbezahlte/unbeauftragte Werbung durch Verlinkung und Nennung*

Mediterrane Spargel-Quiche mit Kalamata-Oliven

Liebt ihr grünen Spargel auch so sehr, oder mögt ihr den weißen lieber? Bei Spargel bin ich ganz Italienerin: den weißen esse ich auch mal, aber den grünen finde ich fantastisch und so vielseitig!

Letzten Samstag war ich mit drei Freundinnen auf meiner Lieblings-Farm einkaufen und durfte dort Billys ersten grünen Spargel kosten. Ja richtig – kosten. Denn man kann Spargel auch roh essen, vor allem, wenn er so unglaublich zart und aromatisch ist wie der, den Billy uns Samstag vor die Nase hielt. Einfach köstlich!

Natürlich landete ein dickes Bündel in meinem Korb und so entstand gestern diese mediterrane Spargel-Quiche mit Oliven. Ich erinnerte mich nämlich an ein Spargel-Gericht aus dem Ofen, das meine Ma mal gemacht hatte. Da wird Spargel (allerdings weißer, glaube ich) mit Kalamata-Oliven, Olivenöl und Rosmarin in einer abgedeckten Ofenform oder einem Papierpäckchen gegart – sooo lecker!

Diese Idee habe ich in eine Quiche gepackt. Der Guss hat mit Tomatenmark noch ein bisschen Farbe bekommen und die Oliven geben der Quiche eine kräftige Würze.

Wenn ihr kein Emmermehl habt, könnt ihr auch Dinkelvollkornmehl nehmen. Das war bei mir Resteverwertung, aber ich fand die Mischung sehr passend. Emmermehl kann einen leicht bitteren Touch haben, aber wenn man es mischt und mit kräftigen Aromen wie bei einer herzhaften Quiche kombiniert, passt es gut. Besser als bei Kuchen, schätze ich.

Ich habe meine neue rechteckige Tarteform genutzt, aber ihr könnt auch eine klassische runde Springform nutzen. Dafür würde ich alle Mengen verdoppeln.

Für 1 rechteckige Form ca. 10 x 35 cm:

TEIG:

100 g Emmer-Vollkornmehl
50 g Dinkelmehl 630
50 g Butter, gewürfelt
ca. 50 ml kaltes Wasser
1 Prise Salz

GUSS:

100 g Quark 40% Fett
50 g Milch/Sahne
1 Ei
1 TL Stärke
1 EL Tomatenmark
1 TL Knoblauchsalz *
½ TL Paprikapulver
1 große Prise Rosmarin, fein gehackt
Pfeffer

10 schlanke Stangen grüner Spargel
(oder 20 ganz dünne)
5 Kalamata-Oliven, entsteint und längs geviertelt

* *oder ½ TL Salz und nach Belieben 1 kleine Zehe fein gehackt*

Für den Teig alle Zutaten bis auf das Wasser in eine Schüssel

wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Dabei nach und nach so viel Wasser zufügen, bis alles zusammenhält (ich habe ca. 40 ml gebraucht). Den Teig flach drücken und abgedeckt in den Kühlschrank legen.
Den Spargel waschen, trocknen und die Enden abschneiden. Schälen ist nicht nötig.
Für den Guss alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und verquirlen.
Die Form leicht einfetten oder den Boden mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
Den Teig auf etwas Mehl rechteckig ausrollen, sodass er etwas größer als die Form ist. Dann die Form damit auskleiden und etwas Teig über den Rand stehen lassen.
Soviele Spargelstangen, wie in die Form passen, nebeneinander hineinlegen, dafür eventuell die Stangen kürzen/zurechtschneiden. Die Abschnitte nicht wegwerfen! Die Olivenstücke um die Stangen herum verteilen.
Den Guss über die Stangen gießen und die Quiche im heißen Ofen 25 Minuten backen. Abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

Wenn ihr die Quiche serviert, könnt ihr sie ganz saisonal mit Bärlauch-Blüten dekorieren, die sehen hübsch aus und können sogar mitgegessen werden.

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

Eure Judith

*** Beitrag enthält unebauftragte Werbung in Form von Verlinkung und Namensnennung ***

Bunt belegtes Brot à la Niçoise

Diese Woche gibt es eine kleine, herzhafte Nascherei. Inspiriert von den tollen kreativen Broten aus „Toast it!“ habe ich meine Version eines Brots „à la Niçoise“ gezaubert: Saftiges Dinkel-Sonnenblumenkern-Brot mit Miso-Butter, Ei, grünen Bohnen, Thunfisch, Tomaten und eingelegten roten Zwiebeln.

So ein bunt belegtes Brot sieht nicht nur spektakulär aus, sondern schmeckt auch so!

Wer keine Miso-Paste da hat, nimmt nur Butter, das schmeckt natürlich auch. Aber Miso-Butter habe ich neulich in einem Restaurant mit Schwarzwald-Japan-Fusion-Küche für mich entdeckt.

Die Miso-Paste verleiht der Butter eine fantastische Umami-Note – ich war sofort großer Fan und seit ich es zuhause nachgemacht habe, könnte ich mich von Miso-Butter-Brot ernähren.

Die gelb-grünen Tomaten und die grünen Bohnen stammen von meinem Lieblings-Gemüseproduzenten. Er hat einfach die allerschönsten Tomaten, in allen Farben und Formen – ein Augenschmaus! Im Sommer gehen Tomaten einfach immer, findet ihr nicht auch? Und grüne Bohnen liebe ich auch, entweder puristisch als Salat, mit Essig, Öl, Zwiebelchen, Salz und Pfeffer, oder aber in Form von Omas Grüner Bohnensuppe, die man auch mit Erbsen zubereiten kann.

Wer mag, macht die Bohnen vorher an, und packt sie dann als „Bohnensalat“ aufs Brot. Ich habe lediglich ein paar Tropfen Zitronensaft, Condimento bianco und Chili-Olivenöl übers Brot geträufelt. Beim Brot könnt ihr natürlich nehmen, was ihr mögt und da habt.

Für 1 Portion:

1 große Scheibe geröstetes Brot
Miso-Butter oder normale Butter
einige gegarte grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
1 hartgekochtes Ei, in Spalten geschnitten
Thunfisch aus der Dose
1 gelbe oder gelb-grüne Tomate, in Spalten geschnitten
eingelegte rote Zwiebeln *
Condimento bianco
Zitronensaft
Chili-Olivenöl oder Olivenöl
Salz, Pfeffer

Das Brot auf einen großen Teller oder ein Brett legen, mit der Miso-Butter bestreichen und dann Bohnen, Ei, Thunfisch, Tomate und Zwiebeln dekorativ darauf verteilen. Das Brot so üppig wie möglich belegen.

Zum Schluss etwas Essig, Zitronensaft und Chili-Olivenöl darüberträufeln und mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen.

** 1 rote Zwiebel halbieren und dann in feine halbe Scheiben schneiden und in ein Schraubglas geben. 125 ml Weißweinessig, 60 ml warmes Wasser, 1 Prise Rohrzucker und 1 Prise Salz zufügen, das Glas verschließen und gut schütteln, bis alles vermischt und Salz/Zucker aufgelöst ist. Die Zwiebeln wieder nach unten in die Flüssigkeit drücken. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen, besser über Nacht. Gekühlt mindestens 2 Wochen haltbar. Wir füllen die Zwiebeln auch einfach nochmal auf, verwenden die Flüssigkeit also weiter.*

Die Zwiebeln passen zu Salaten, auf Sandwiches, Tacos, Wraps,…

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, eure Brotzeiten etwas aufzupeppen und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Macht es euch schön,

eure Judith

** Werbung ohne Auftrag/Bezahlung durch Verlinkung **

Herzhafte Hirse-Bowl mit Erdnuss-Sauce

Ich melde mich zurück von einem aufregenden Trip durch Osteuropa. Eine ehemalige Kollegin hatte mich nach Polen eingeladen, wo ich eine typisch polnische Hochzeit miterleben durfte. Danach fuhr ich weiter nach Prag, das ich mir schon immer mal anschauen wollte und kehrte dann über Dresden und Leipzig nach Hause zurück. Alle drei Städte standen schon eine Weile auf meiner Reise-Liste und ließen sich bei dieser Gelegenheit wunderbar verbinden.

Sobald ich meine Fotos alle gesichtet und sortiert habe, gibt es hier sicher noch ein paar Eindrücke und kulinarische Blitzlichter.

Da man auf Reisen ja meist ganz anders isst, als zuhause, und sich meine Ernährung vor allem in Polen krass unterschied von meinem Alltag zuhause, hatte ich hier das Bedürfnis, sehr

leicht und gesund zu essen. In Polen wird ja wirklich unfassbar viel Fleisch gegessen.

Und natürlich ließ ich es mir nicht nehmen, in Prag ein typisches Gulasch mit Knödeln und Bier zu genießen.

Zuhause gab es dann viel Gemüse und Salat und beides habe ich in diese improvisierte Hirse-Bowl gepackt, die wirklich einfach, aber super lecker ist! Ihr könnt natürlich nehmen, was ihr am liebsten mögt. Ich fand die Mischung aus Salat, Beeren und gebratenem Gemüse mit herzhaftem Feta super und die würzige Erdnuss-Sauce passte erstaunlich gut dazu.

Aber Bowls laden ja immer ein, selbst kreativ zu werden und vorhandene, saisonale Zutaten zu verwenden. Also seht das Rezept – wie so oft – als Anregung. :)

Für 2 Portionen:

1 Tasse Hirse
1 gestr. TL Kurkuma
1 Handvoll Kerne (Sonnenblumen-/Kürbiskerne/Schwarzer Sesam)
1 Süßkartoffel
Olivenöl
Knoblauchsalz
1 Romana-Salat
1 kleiner Chicoree
2 Champignons
4 Zweige Johannisbeeren
100 g Feta
Salz, Pfeffer

Sauce:
2 geh. EL Erdnussmus
1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält
1 Schuss Apfelessig
1 Schuss Sojasauce
1 Schuss Dattelsirup (oder Agavendicksaft/Ahornsirup)
frisch gemahlener Pfeffer
etwas Chili, nach Belieben
100–120 ml Wasser

Die Hirse waschen und mit dem Kurkuma in einen kleinen Topf geben. Die doppelte Menge Wasser zufügen, alles aufkochen und auf kleinster Stufe zugedeckt mit leicht offenem Deckel köcheln lassen.
Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und beiseitestellen.
Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Olivenöl rundherum anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Mit Knoblauchsalz würzen.

Die Salate, Pilze und Beeren waschen bzw. putzen und zurechtschneiden.
Die Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab glatt mixen. Abschmecken und beiseitestellen.
Sobald die Hirse gar ist, eine Portion in eine Schüssel geben, das Gemüse und den Salat drum herum verteilen, den Feta darüber bröckeln und die Johannisbeeren darüber streuen.
Zum Schluss die Sauce darüber gießen oder dazu reichen, damit sich jeder selbst bedienen kann.

Veganer lassen den Feta weg oder nehmen Ersatz – veganen Käse, Tofu, was auch immer schmeckt.

Ich wünsche euch viel Freude beim Gestalten eurer eigenen fröhlich-bunten Sommer-Bowl!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith