

Cooler Erfrischung an heißen Tagen: Wassermelone-Joghurt-Drink



Neuli

ch haben wir die erste Wassermelone des Jahres gekauft, die auch gleich ein großer Genuss war: kaum Kerne und wunderbar süß und saftig. Ich schneide sie immer in Würfel und stelle sie in den Kühlschrank, als süßer Snack für zwischendurch oder gesunder Nachtisch geht sie im Sommer fast immer.

Eine kleine Anekdote...

Wir futterten sie mit unseren Gästen, der Familie von Naschkater, als abendlichen Snack. Und wenn ich schon bei unserem Besuch der letzten Woche bin, muss ich euch noch eine Anekdote erzählen. Meine Schwiegermama (ich nenne sie mal so, auch wenn Naschkater und ich nicht verheiratet sind) und ich saßen Freitag Abend zusammen, während Naschkater sich beim Sport austobte, als eine Freundin mir schrieb, ob ich schon von München gehört habe (sie war bei der Berufsfeuerwehr in München und sorgte sich um Kollegen). Wir machten den Fernseher an und setzten uns davor. Der Raum war schon fast

dunkel, denn draußen wurde es Nacht. Schwiegermama setzte die Brille auf. Als wir ein paar Worte wechselten und ich sie ansah, stutzte ich: Warum trug sie ihre Sonnenbrille?! Ich war jedoch vom Thema so abgelenkt, dass ich mir nicht viel dabei dachte, lediglich der Gedanke an lichtempfindliche Augen kam mir kurz in den Sinn.

Sie hatte jedoch wohl meinen irritierten Blick bemerkt, denn einige Momente später nahm sie die Brille ab, starrte sie verdutzt an und rief: Ich habe ja meine Sonnenbrille auf! Habe ich gar nicht gemerkt!

Und so saßen wir trotz des traurigen Themas im TV auf dem Sofa und bogen uns vor Lachen, denn die Situation war einfach zu komisch gewesen, wie sie da im dunklen Raum mit Sonnenbrille vorm Fernseher gesessen hatte...



Überhaupt kann ich mich im Sommer von Melone und Tomaten ernähren, beides liebe ich über alles und ich kann kaum die Saison erwarten, wenn diese Früchte wieder sonnenreif und aromatisch sind. Manchmal hat man natürlich auch „Blindgänger“, denn man kann in Melonen ja nicht reingucken und bei Wassermelonen hilft auch der Riechtest nichts. Diese Woche hatte ich eine gegriffen, die weniger süß und auch etwas mehlig war. Kein so großer Essgenuss. Da bleibt sie eher „Kühlschrankhüter“... Was also damit anstellen?

Ein erfrischender Sommerdrink! Perfekt für heiße Tage!

Wassermelone in eine hohe Rührschüssel, Stabmixer rein, rhhhhmmmm!, das Ganze durch ein Sieb gestrichen und rätzelnd davor gestanden...was könnte noch dazu passen? Ah, der Joghurtrest! Der muss mal weg. Schwupps hinein damit. Noch mal kurz gemixt, über Eiswürfel gegossen, fertig!

Ob das zusammen passt? Der erste vorsichtige Schluck...

Mhmmmm. Schmeckt ein bisschen wie dünner Lassi mit dem Joghurt, fruchtig durch die Melone und gekühlt ist es ein wunderbar erfrischender Genuss! Wie Urlaub im Glas. =)

Für 4 Gläser:

$\frac{1}{2}$ oder 1 kleinere Wassermelone

2-4 EL Joghurt

wer mag: etwas frische Minze

Eiswürfel

Die Melone in Stücke schneiden und fein pürieren. Alles gründlich durch ein Sieb streichen, so dass möglichst wenig Rest bleibt.

Die Flüssigkeit mit dem Joghurt und evtl. ein, zwei Blättchen frischer Minze pürieren.

Bis zum Genießen im Kühlschrank aufbewahren, mit viel Eis servieren und einem Minzblättchen garnieren.[nurkochen]



Mit dem Glas dann auf den Balkon – gerne auch mit Sonnenbrille

– und Urlaubsgefühle aufkommen lassen! =)
Habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith ♥

Banjo: Schnelle Bananen- Joghurt-Torte & Eine Nominierung zum Liebster Award



Diese
s Rezept war etwas in der Warteschleife: Es war ein spontaner improvisierter Nachtisch zu Ostern, den ich bei meinen Eltern gebacken habe. Ich hatte eine Idee im Kopf (Banoffee-Torte) und schaute, was da war. Diese Inspektion war ernüchternd: Nicht viel. Joghurt, etwas Puddingpulver, ein Rest gemahlene Mandeln. Keine Sahne, nicht mal irgendwas Vergleichbares. Also improvisierte ich. Der Boden ist mein Vollkorn-Biskuit-Rezept durch 2 und mit einem Teil Mandeln statt nur Dinkel. Die Creme

besteht aus Vanillepudding mit Joghurt, kann aber auch prima variiert werden, je nachdem, was man mag und da hat. Zum Beispiel könnte man Karamell- oder Schokopudding nehmen und statt Joghurt geschlagene Sahne, und schon wird die Torte reichhaltiger und auch „tortiger“. Probiert einfach rum und nehmt, worauf ihr Lust habt. Diese Variante fanden wir jedoch sehr frisch und leicht und das kam nach den Osterfestmählern ja gerade recht. =)



Aller dings verdienten wir uns diesen Nachtisch auch, denn das Werk musste ja noch für die Naschkatze fotografiert werden und dafür wurden alle Familienmitglieder eingespannt, wenn sie schon mal als Assistenten verfügbar waren. Meine Ma half bei der Auswahl des Geschirrs, mein Pa und Naschkater schoben mir den Tisch zurecht, hielten den Hintergrund hoch und „dekorierten“ mit (der kleine Holzelefant geht auf ihr Konto – er steht normalerweise auf dem Fensterbrett der Küche). Die Fotos, die ihr seht, sind diesmal also ein echtes familiäres Gemeinschaftswerk. =)



Für 1

Torte von ca. 18-20 cm Durchmesser:

Boden:

2 Eier (getrennt)

1 Prise Salz

2 EL lauwarmes Wasser

60 g Zucker

etwas Vanillepulver

1 TL Backpulver

50 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (ich mahle es frisch)

40 g gemahlene Mandeln

Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Den Ofen auf 200° C vorheizen.

Die Eigelbe mit dem Wasser und dem Zucker schaumig rühren, dann Vanille und das mit dem Backpulver vermischte Mehl unterrühren.

Den Eischnee vorsichtig unterziehen.

Den Teig in eine am Boden gefettete Springform oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und etwa 20-25 Minuten backen; je nach Form und Verwendung natürlich mehr oder weniger. Nach dem Backen und/oder Abkühlen entsprechend weiterverarbeiten.

Creme:

$\frac{1}{2}$ Packung Puddingpulver Vanille (variabel)
 $\frac{1}{4}$ L Milch
1-2 EL Zucker
5 EL Joghurt (alternativ geschlagene Sahne)

Torte:

Biskuitboden
Creme
2 Bananen
evtl. Ahornsirup oder Kakaopulver zum Dekorieren

Den Pudding mit den oben angegebenen Mengen nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Dann den Joghurt unterrühren.

Den Boden halbieren und die Bananen schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Diese auf dem Boden auslegen, dann die Hälfte der Creme darüber verteilen. Den zweiten Boden auslegen und alles wiederholen. Ein paar Bananenscheiben als Deko oben in die Mitte der Torte legen und sie entweder mit Ahornsirup beträufeln (gibt mehr Süße, wenn sie einem bisher nicht reicht und passt gut zu den Bananen) oder mit Kakaopulver bestäuben. [nurkochen]



Die
Creme wird nicht sehr fest, aber das muss auch nicht sein. Wer eher eine feste Buttercreme möchte, sollte den Pudding fester

kochen, also weniger Flüssigkeit auf die Pulvermenge nehmen bzw. mehr Pulver auf den halben Liter.



TIPP: Wer Karamellbonbons da hat, kann sie in etwas heißer Milch oder Sahne schmelzen und Karamellsoße darüber gießen.



Eine schöne Überraschung gab es für mich letzte Woche auch noch:

Ich freue mich riesig, denn ich bin von meiner ehemaligen Mitbewohnerin aus Studienzeiten für den Liebster-Award nominiert worden. Sie schreibt auf ihrem Blog lovingfair über grüne Mode und Naturkosmetik. Ursprünglich hatten wir beide in unserer WG-Zeit einen gemeinsamen Blog, auf dem Rezepte und Bastelideen landeten, denn wir kochten und aßen sehr gerne zusammen. Stundenlang konnten wir in der Küche oder schönen Cafés verbringen und uns die Köpfe leer quatschen. Eine schöne Zeit war das in unserer WG. =)

Bevor ich die Blogs nenne, die ich nun für den Liebster-Award nominiere, möchte ich aber Maris Fragen beantworten. Diesen Award finde ich deshalb sehr schön, weil es für Leser und Blogger gleichermaßen eine gute Gelegenheit ist, die Menschen hinter den Blogs besser kennen zu lernen und sich vielleicht

auch mehr zu vernetzen und auszutauschen. Für Leser ist es sicher auch ein kleiner Blick „hinter die Kulissen“ eines Blogs und so was ist ja auch immer spannend. =)

Die Regeln für den Liebster-Award kommen am Schluss, wie auch meine Fragen an die Nominierten.

Maris Fragen an mich:

1. Was ist deine Motivation für deinen Blog?

Ich liebe es seit ich denken kann, zu backen, zu kochen und zu fotografieren. Da ich oft gehört habe, dass ich darin auch noch gut bin und zudem schön schreiben kann, lag es nahe, mein Küchenglück und kulinarische Entdeckungen mit anderen zu teilen. Ich hoffe, ich kann viele Leute inspirieren, für meine Rezepte begeistern und meine Freude am Essen und Zubereiten mit ihnen teilen.

2. Wie bist du auf deinen Blog-Namen gekommen?

Das war gar nicht so einfach. Ich habe lange gesucht und überlegt. Anfangs wollte ich gerne ein Wortspiel im Namen haben oder etwas Doppeldeutiges. Aber Naschkatze lag ja auch nahe und als ich sah, dass es solch einen Blog noch nicht gab, war die Entscheidung gefallen. „Naschen“ verstehe ich allerdings nicht nur im rein süßen Sinn, sondern auch herzhaft!

3. Wie lange brauchst du etwa für einen Blog-Artikel?

Müsste ich eigentlich mal genau messen. Aber wenn man kochen/backen, anrichten, Aufbau fürs Foto, die Bearbeitung und das Schreiben des Artikels zusammenrechnet, müssten es schon so 2-3 Stunden sein.

4. Über welche Themen liest du gerne auf anderen Blogs?

Ich muss gestehen, ich lese wenig andere Blogs regelmäßig, aber schaue natürlich bei diversen Food-Kollegen vorbei und dann bei mir ganz fremden Bereichen, die mich interessieren, zum Beispiel bei lovingfair von meiner Mitbewohnerin aus Studienzeiten, die über Naturkosmetik und grüne, faire Mode

schreibt.

5. Wie organisierst du deinen Blog?

Die Naschkatze wollte ich optisch recht schlicht haben, sowohl im Aufbau als auch von der optischen Gliederung. Werbung gibt es nicht und soll es auch nicht geben, denn ich möchte, dass er auch optisch ansprechend aussieht. Ebenso mag ich nicht zu viele Buttons, Links etc, die eingebunden werden.

6. Welche anderen Hobbies und Interessen hast du noch neben deinem Blog?

Das Tolle an meinem Blog ist, dass er die meisten meiner Hobbies vereint: Schreiben, Essen, Kochen, Backen, Fotografieren und neue Cafés/Restaurants/Läden entdecken. Ansonsten mache ich noch gerne Sport, was natürlich auch ein guter und wichtiger Ausgleich bei einer professionellen Naschkatze ist. Beim Laufen in der Natur kann ich prima entspannen und beim Muskeltraining im Studio wird mein Kopf schön frei.

7. In welchen Lebensbereichen achtest du auf Bio- bzw. Nachhaltigkeit?

Vor allem beim Essen! Ich versuche, die meisten Lebensmittel in Bio-Qualität zu kaufen. Aber auch da habe ich Prinzipien. Bio-Produkte, die doppelt und dreifach in Plastik eingepackt sind, meide ich, denn so was finde ich einfach nur schrecklich und unökologisch! Zudem ist Plastik so ungesund und sollte so wenig wie möglich mit Lebensmitteln in Berührung kommen. Nachhaltig versuche ich auch im Hinblick auf die Ökobilanz zu sein und kaufe lieber regional und saisonal. Im Alltag fahre ich meist mit dem Rad und versuche, so gut es geht, Müll und Verschwendung zu vermeiden. Auch bei Kosmetik versuche ich, tierversuchsfreie und natürliche Dinge zu kaufen.

8. Probierst du gerne neue Trends (Nahrungsmittel und/oder Kosmetik) aus?

Ich bin kein großer Trendmensch und lebe oft auch „hinter dem Mond“, was Trends und Aktuelles angeht. Aber beim Thema Essen

bekomme ich natürlich doch das meiste mit, durch Zeitschriften und andere Blogs, die ich regelmäßig lese. Manches probiere ich aus Neugier aus, aber nach Trends richten tue ich mich nicht.

9. Achtest du auf gesunde Ernährung und wenn ja inwiefern?

Jein. Ich versuche schon, viel Gesundes und Frisches zu essen und so alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine aufzunehmen. Außerdem merke ich, dass es mir gut tut. Allerdings nasche ich genauso gerne Süßes oder auch mal Chips etc. und finde, solange es im Rahmen ist und mit Gesundem „ausgeglichen“ wird, ist das auch nicht tragisch. Gesunde Ernährung bedeutet für mich aber nicht nur viel Gemüse, sondern auch gute Qualität und Herkunft der Produkte (siehe oben).

10. In welchem Land kann man deiner Meinung nach am besten essen?

Mein liebstes Land, sowohl landschaftlich, kulturell, sprachlich und kulinarisch ist Italien. Diese Küche finde ich einfach genial, so einfach, gesund, lecker und vielseitig. Und ich kann sie jeden Tag essen. Das trifft für mich auf kein anderes Land derart zu.

11. Wohin würdest du als nächstes gerne reisen, wenn Geld keine Rolle spielen würde, und warum?

Einmal um die Welt und einen kulinarischen Querschnitt unseres Globus erleben, das wäre großartig! Asien live erleben und erschmecken möchte ich gerne mal, da war ich noch nicht. Aber ich glaube, alle Ecken dieser Erde haben spannende Rezepte und Geschmäcker, die entdeckt werden wollen.

Die Regeln für den „Liebster Award“ sind folgende:

Beantworte die 11 Fragen, die der andere Blogger dir gestellt hat. Nominiere dann mit 11 neuen Fragen 5-11 andere Blogger. Informiere sie über die Nominierung und beschreibe ihnen kurz die „Regeln“.

Ich hoffe sehr, dass meine nominierten Blogs die Idee auch so

schön finden und gerne mitmachen. Bei der Auswahl habe ich versucht, Blogs zu nehmen, die noch nicht jedem bekannt sind, noch keine Nominierung hatten (sofern ich das herausfinden konnte) und ich persönlich schön und lesenswert finde.

Sollte jemand aber keine Lust darauf haben, ist sie natürlich nicht gezwungen, mitzumachen.

Ich nominiere folgende Blogs für den Liebster-Award:

[foto e fornelli](#)

[Villa Kuntabunt](#)

[Das süße Leben](#)

[Gaumenfreundin](#)

[Marsmädchen](#)

[Madame cuisine](#)

Meine Fragen an die Blogger:

- Wie entstand die Idee für deinen Blog?
- Woher nimmst du deine Inspiration für Rezepte und Beiträge?
- Wie hast du deinen Blog gestaltet und warum?
- Hast du Grundsätze beim Bloggen, die dir wichtig sind?
- Gibt es für dich ein Lieblingsthema in der Küche?
- Wie sieht dein Privatleben neben dem Blog aus? Hast du noch andere Hobbies?
- Liest du persönlich andere Blogs und aus welcher Kategorie?
- Hast du ein Blogger-Vorbild und wenn ja, welches?
- Was ist deine Intention beim Bloggen im Hinblick auf die Leser?
- Wie geht deine Familie mit deinem Blogger-Sein um?
- Hast du Ziele oder Wünsche für die kommenden Jahren – als Bloggerin oder auch privat?

Ich hoffe, dieser persönliche Beitrag hat euch Spaß gemacht und ich wünsche euch viel Freude beim Schmökern auf den nominierten Seiten!

Habt genussvolle Tage,
eure Judith

Kleine pelzige Früchtchen, die niemand wollte und was aus ihnen wurde: Cremig- fruchtiges Schichtdessert aus Kompott, Brioche und Sahnejoghurt



Ich liebe den Sommer nicht nur wegen seiner Temperaturen, sondern auch aufgrund der Fülle an Gemüse, Früchten und Kräutern, mit denen er die Küche von Naschkatzen bereichert. Fast alles gibt es zurzeit regional und wenn ich in diesen Tagen über den Markt laufe, dann schwelge ich in den Farben, Formen und Gerüchen all dieser reifen und knackigen Köstlichkeiten. Die lila Zwetschgen lassen mich von Datschi träumen. Die Mirabellen möchten zur Tarte werden, die Brombeeren einfach so im Mund verschwinden. Endlose Möglichkeiten an Marmeladen

liegen da auf den Ständen. Eingelegtes Gemüse könnte den Sommer konservieren. Grüne Bohnen, eins meiner Lieblingsgemüse, würde ich mir gerne einfrieren für die kalte Jahreszeit und eine herzhafte Suppe daraus machen, wie meine Oma sie immer kochte.

Ein bisschen traurig macht mich ein Bummel über den Markt jedoch auch, denn all das bleibt bis Mitte des Monats ein Traum. Ohne Küche kann man schlecht Kuchen backen und auf zwei mobilen Herdplatten ist an ausschweifenderes Kochen auch nicht zu denken.

Ich tröste mich damit, dass die Wartezeit bald vorbei ist, der Herbst jedoch erst vor der Tür steht. Den ersten leuchtend orangen Kürbis haben wir schon dekorativ auf den Küchenboden gesetzt und bei Spaziergängen meine ich manchmal, schon einen ersten Hauch von Herbst zu riechen. Es bleibt jedoch noch genug Zeit, ein bisschen aufzuholen und herrliches Obst vom Markt in der neuen Küche in Glück zu verwandeln.

Ein bisschen traurig macht es mich auch, wenn ich an Gärten oder Feldern vorbei komme und Bäume oder Sträucher sehe, an denen die Früchte und Beeren langsam vor sich hin verkommen und von niemandem geerntet und genossen werden. Was man daraus alles zaubern könnte!

Vor einigen Tagen brachte mein Naschkater solche Früchte mit nach Hause. Seine Ma war am Umziehen und hatte sich davor im Garten ihres Vermieters der zahllosen Pfirsiche erbarmt, die gerade niemand ernten kann. Mein Katerchen kochte daraus zwei riesige Töpfe Kompott, von dem noch ein großes Einmachglas im Kühlschrank steht. Das Kompott schmeckt köstlich mit griechischem Sahnejoghurt, und das inspirierte uns zu einem wundervollen Schichtdessert.



Für

das Kompott braucht ihr:

Pfirsiche

Zucker

Eventuell etwas Wasser

Für 2 Portionen Schichtdessert:

4-6 EL Pfirsichkompott

(es geht auch mit frischen Pfirsichen, fein gestückelt)

4-6 EL Sahnejoghurt

2 große Scheiben Brioche, goldbraun getoastet

(1 paar Tropfen Rum)

1-2 TL flüssige rote Marmelade oder roter Sirup

1 große oder 2 kleine rote Pflaumen

Das Kompott am besten am Tag vorher kochen. Die Pfirsiche dafür halbieren, entkernen und in Würfel oder unregelmäßige Stücke beliebiger Größe schneiden. In einem Topf langsam aufkochen und eine Weile bei kleiner Hitze garen lassen. Mit Zucker nach Belieben süßen.

Die Brioche in Scheiben schneiden und diese toasten, so dass sie goldbraun, aber nicht zu dunkel sind. Mit einem Servierring oder einem runden Glas 4 Kreise ausstechen. (Die Reste aufknuspern.)

In einem schönen Glas alle Zutaten im Wechsel schichten.

Zuerst etwas Kompott, dann Joghurt, eine Scheibe Brioche und alles noch einmal von vorne. Die untere Briochescheibe mit ein paar Tropfen Rum beträufeln, wenn man das mag. Als oberste Schicht noch einmal einen Klecks Kompott und Joghurt darauf setzen.

Zum Schluss die Pflaumenstückchen darüber verteilen und alles mit ein wenig rotem Sirup oder Marmelade beträufeln.

Tipp: Am besten frisch schmecken lassen. Die Brioche weicht sonst zu arg durch.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr habt Lust, dieses dekorative und sehr leckere Dessert einmal nachzumachen und wünsche euch viel Freude beim Löffeln, Schlecken und Genießen!

Habt genussvolle Frühherbsttage!
Eure Judith

PS: Das Ganze geht auch gut **vegan** mit Sojajoghurt und veganer Brioche oder vergleichbarem süßem Hefengebäck! =)

Blitzschnelles Sommer- Frühstück oder leichtes Dessert: Erdbeer- Brombeer- Joghurt mit Amarenasirup und Schokocrunch



Heute gibt es mal eine kleine Frühstücksidee bzw. eine Anregung für einen leichten Sommernachtisch. Ich finde, wenn man noch so wunderbar aus dem Vollen schöpfen kann und es jegliche Beeren frisch und regional zu kaufen gibt, dann sollte man das nutzen.

Deswegen mache ich zurzeit gerne einen Beerenjoghurt selbst. Da weiß man dann auch, was und wie viel Zucker drin ist. Und es schmeckt einfach viel besser als gekaufter Joghurt aus dem Plastikbecher!

Für den speziellen Kick nehme ich zum Süßen gerne einen Teelöffel Amarenasirup von meinen Amarenakirschen. Das gibt dem Ganzen ein spezielles Aroma und passt sehr schön zu den Beeren.



Pro

Portion braucht ihr:

3-4 EL Joghurt (keine Magerstufe)

1 Handvoll Erdbeeren

3-6 Brombeeren/ Himbeeren

1 TL Amarenasirup (oder Agavendicksaft) *

ein paar Schokocrunch- Müsli- Krümel (*ich liebe das von Alnatura*)

** Ich finde, es lohnt sich, Amarenakirschen da zu haben. Sie sind prima in Kuchen, in solchen Desserts oder einfach zu Vanille- oder Joghurt-Eis. Probiert sie mal aus – ein herrliches italienisches Produkt für Naschkatzen! =)*

Den Joghurt in ein Schälchen geben. Den Sirup darüber träufeln.

Die Erbeeren waschen, das Grün entfernen und fein würfeln.

Das geht am besten wie bei einer Zwiebel: vom dicken Ende her mehrmals einschneiden, aber nicht bis ganz zur Spitze. Die Spitze der Erdbeeren hält die Streifen zusammen. Dann die Beere um 90 Grad drehen, noch zwei Mal einschneiden und dann fein würfeln.

Die Erdbeerwürfel auf den Joghurt geben. Die gewaschenen Brom- oder Himbeeren dekorativ an den Rand setzen. Etwas Knuspermüsli drüber streuen.[nurkochen]



Man

kann diese kleine Mahlzeit auch gut vorbereiten und ein paar Stunden kühlen.

Für heiße Tage ist es ein super leichter und erfrischender Start und ich hoffe, euch schmeckt dieser Joghurt genauso gut, wie mir. Ihr könnt natürlich auch Nektarinen oder Pfirsiche fein würfeln, das passt genauso gut.

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

[Ein Kurztrip nach Arabien und Pasta Beluganese: Veganes Linsenragout mit Minzjoghurt](#)



Gestern waren Naschkater und Naschkatze in einem arabischen Supermarkt in der Stadt. Gesehen hatten wir ihn schon öfter, doch er sah von außen wie ein kleines arabisches Obst- und Gemüsegeschäft aus, wie es sie in jeder Stadt gibt. Von einem Freund erfuhren wir, dass es ein riesiger Markt ist und so nutzen wir den Umstand, dass wir ein benachbartes Küchengeschäft besuchen wollten, um dort hinein zu schnuppern. Und beim Betreten tat sich eine ganze Welt auf! Es war wie eine Reise in fremde Länder – vor der eigenen Haustür. Da lagen traumhaft schöne Früchte neben vielfältigstem Gemüse! Auberginen in vier oder fünf verschiedenen Formen und Farben, Okraschoten, Datteln im Überfluss. Da gab es eingemachtes Gemüse, von dem ich noch nie gehört hatte, wie beispielsweise runde Paprikas mit Weißkrautfüllung. Alle erdenklichen Arten von Fladenbrot, Sesamkringeln und arabischen Süßigkeiten lagen da und ein Stück weiter ließen Berge von den größten Oliven, die ich je gesehen habe, meine Augen groß werden. Weiter hinten entdeckten wir auch asiatische Regale. Gewürzpasten, Gewürzmischungen, Gewürzsaucen. Reis in Kilosäcken, zart duftend nach Jasmin. Riesige Packungen von Linsen aller Art.

Mein Naschkater liebt Linsen. Nein, er ist geradezu vernarrt in rote Linsen. „Schau mal, ein 2-Kilo-Sack rote Linsen!“ strahlte er und hielt sie hoch. Ich nickte höflich und

bestaunte Kanister mit kretischem Olivenöl. „Oh, das ist bisher die größte Packung! 5 Kilo rote Linsen!“ begeisterte er sich hinter mir. Ich verdrehte seufzend die Augen. „Wie kannst du nur so versessen sein auf dieses Zeug!?“

Unter all diesen Mengen und Sorten an Hülsenfrüchten waren jedoch auch Belugalinsen und die inspirierten uns dann, heute zum wiederholten Mal dieses Linsenragout zu kochen.

Ich mag ja nicht alle Linsen(gerichte) gerne, aber von diesem hier aus dem GU Vegetarian Basics bin ich restlos begeistert! Ihr könnt es auch in meiner [Lasagne-Kreation](#) finden, für die ich es verwendet habe.

Hier kommt es aber noch mal für sich alleine, denn ich finde das Ragout auf Pasta mit dem Minzdip es ist es wert, geteilt und empfohlen zu werden. =)



Linse

ragout (4 Portionen):

1 Bund Frühlingszwiebeln

300 g Tomaten

(alternativ geht auch eine Dose stückige Tomaten)

1 EL Öl

200 g Belugalinsen

$\frac{1}{2}$ L Gemüsebrühe

2 TL Harissa (scharfe rote Gewürzpaste)

2 TL Honig/ Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

500 g kurze Nudeln (z.B. Eliche oder Spirelli)

Die Frühlingszwiebeln waschen, welche Spitzen abschneiden und alles in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Öl im Topf heiß werden lassen, die Zwiebeln kurz andünsten, dann die Linsen unterrühren. Wenn sie rundherum glänzen, die Brühe angießen, die Tomaten hinzufügen und mit Harissa und Süße würzen. Den Deckel auflegen und die Linsen bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt hervorragend ein Minzjoghurt, den man oben drüber gibt. Die säuerliche Frische passt perfekt zur würzigen Soße und rundet das Ganze zu einem unvergleichlich guten vegetarischen Wohlfühlessen ab.

(Veganer können den Joghurt durch Soyade ersetzen. Dann würde ich für die Säure etwas mehr Zitronensaft nehmen.)

Minz- Joghurt:

150 g Joghurt

2 Knoblauchzehen

1 Hand voll frische Minze

etwas frisch gemahlener Pfeffer

2 Spritzer Zitronensaft

Die Minze waschen und fein hacken. Den Knoblauch pressen. Alle Zutaten miteinander vermischen und etwas durchziehen lassen.

Ein bisschen grüner Salat als Vorspeise oder Beilage passt auch wunderbar zum Ragout.

Und noch ein **Tipp**: Wer keine frische Minze bekommt, kann auch einen Teebeutel oder losen Minztee nehmen. Das funktioniert auch sehr gut. ;)[nurkochen]



Mein

Naschkater hat vorhin beim Mittagessen genüsslich ganze zwei Portionen verdrückt. Er hatte aber auch kein Frühstück. Auch ich bin ziemlich satt – und sehr befriedigt.

Ich hoffe, ihr werdet genauso eine Freude an diesem Gericht haben, es schmeckt wirklich wunderbar!

Habt eine genussvolle Zeit, ihr Lieben,
eure Judith