

# Ostern mal indisch: Käsekuchen mit Karotte und Grieß



Da Ostern immer näher rückt, möchte ich heute mal noch meine indisch inspirierte Version eines Käsekuchens teilen, der in meiner Familie schon ewig zum Standardrepertoire gehört. Den [Käsekuchen mit Grieß und Zitrone](#) habe ich neulich mit Karotten, Rosinen und Gewürzen angereichert. Die Idee bekam ich durch das intensive Schmökern eines indischen Kochbuchs für den indischen Abend, den ich neulich für Freunde organisiert habe.

In Indien gibt es ja ein Karottendessert, für das Karotten geraspelt und ganz lange geköchelt werden, wodurch das Gericht seine Süße erhält. Ein Dessert, das ich auch für meine Gäste gekocht habe, ist ein buttriger Grießbrei mit Gewürzen,

Rosinen und Mandeln.

Beides habe ich im Käsekuchen kombiniert und Naschkater und ich waren so begeistert, dass der Kuchen keine zwei Tage überlebte – ohne Gäste, wohlgemerkt.

Wer also an Ostern oder auch nur bei Käsekuchenhunger mal  
etwas Bes



sonder  
es ausprobieren möchte und die indische Küche mag, für den ist  
dieser Kuchen sicher eine Köstlichkeit. Mein Pa wird hier  
sicher dankend ablehnen – indisch ist gar nicht sein Ding und

Käsekuchen mag er lieber klassisch. Aber auch für solche Naschkatzen und -kater gibt es hier auf dem Blog ja viele feine Möglichkeiten. =)

**Für 1 Springform (Ø 26 cm):**

200 g Karotte, grob gerieben  
4 Eier, getrennt  
100 g Butter  
100 g Zucker  
1 EL Vanillezucker  
 $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver  
4 gestr. EL Grieß  
1 gestr. TL Kardamom, gemahlen  
1 gestr. TL Zimt, gemahlen  
2-3 EL Rosinen  
500 g Magerquark  
250 g Quark 40% Fett  
150 g Schmand  
Fett und Gries für die Form

Die Form fetten und mit Grieß austreuen. Die Karottenraspeln in einen Topf geben, einen Schuss Wasser angießen und bei starker Hitze unter ständigem Rühren dünsten. Wenn das Wasser fast verkocht ist, noch kurz den Deckel auflegen und den Herd ausschalten. Es reicht, wenn die Karotten bissfest sind. Dann abkühlen lassen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eiweiß zu Schnee schlagen.

Butter, Zucker, Vanillezucker, Gewürze und Eigelbe schaumig rühren. Grieß mit Backpulver vermischen und einrühren, dann den Quark und den Schmand sowie die Karotte und die Rosinen untermischen. Zum Schluss den Eischnee unterheben.

Den Teig in die Form geben, glatt streichen und 40 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Nach Belieben mit etwas Puderzucker bestreuen und mit österlicher Deko oder Schoko-/Marzipankarotten verzieren.



Ich wünsche euch schon mal ein erholsames und sonniges Osterwochenende! Macht euch schöne und genussvolle Tage!  
Eure Judith



---

# Bunter Rohkostsalat "Indische Art"



Wie versprochen gibt es heute einen Salat, den ich während meiner zweiwöchigen Ayurvedakur in Indien jeden Tag zu Mittag genießen durfte. Alle in unserer Truppe liebten den bunten Rohkostsalat, vielleicht auch, weil es sonst nichts Rohes gab außer frischem Obst zum Nachtisch (und das auch nur morgens und mittags).

Meist war das Gemüse ganz fein gewürfelt, manchmal auch in gröbere Streifen geschnitten. Fein mochten wir es alle lieber, denn dann konnte die leckere Soße besser einziehen.

Vom Koch erfuhren wir irgendwann das Geheimnis des Salats: eine indische Gewürzmischung namens Chat Masala. Üblicherweise

besteht sie aus Mangopulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Steinsalz, Paprika, schwarzem Pfeffer, Asafoetida (was auch immer das ist) und Granatapfelsamen. Chat Masala wird meist für Salate verwendet, die in Indien aus geschnittenem Gemüse, also Rohkost, bestehen.



Der Salat schmeckt herrlich würzig und frisch und kann gerne auch eine Weile durchziehen. Wer saisonaler essen möchte, kann mehr Zuckerhut nehmen und beispielsweise Fenchel statt

Paprika. Ich gebe auch gerne ein paar Champignons in den Salat (zum Beispiel bei meinem [Wintersalat mit herzhaftem Dressing](#)), das passt hier sicher auch gut. Nehmt einfach, was verfügbar ist und schmeckt!

**Für 4 Personen:**

½ Gurke  
1 kleine rote Paprikaschote  
1 gelbe Karotte  
1 orange Karotte  
1 Handvoll Rotkraut  
1 rote Zwiebel  
1 große Tomate oder 6-8 Cocktailtomaten  
Nach Belieben etwas Zuckerhut oder Endivien  
3-4 EL Weißweinessig (oder frischer Limettensaft)  
3 EL Olivenöl  
1 gestr. EL Chat Masala  
Weißer und schwarzer Sesam

Die Tomaten und die Paprika waschen. Die Tomaten vierteln oder sechsteln. Die Paprika in Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Gurke schälen, die Kerne herausschneiden und den Rest fein würfeln.

Die Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben den Zuckerhut ebenfalls in feine Stückchen schneiden. Das Rotkraut in feine Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, das Chat Masala, Essig und Öl dazugeben und gut umrühren. Zum Schluss den Sesam darüber streuen.



Ich wäre ja nie auf die Idee gekommen, eine Gewürzmischung an einen Rohkostsalat zu geben, aber ich bin nach wie vor begeistert von diesem Salat!

In guten arabischen oder asiatischen Läden solltet ihr Chat Masala bekommen, ansonsten auf jeden Fall im Internet.

Habt ihr schon mal solch ein Gewürz für Salate verwendet? Und was ist eure „geheime Zutat“ in Salaten?

Ein genussvolles Restwochenende wünscht euch eure  
Judith

---

## Was nascht der Osterhase? Spiegelei-Cupcakes mit Karotte & Mango



Nachdem ich in den letzten Wochen völlig am Schreibtisch versumpft

bin – anders kann man es leider wirklich nicht ausdrücken – nutze ich den ersten Tag meiner Urlaubswoche für eine kurze Backsession. Nach all den Nudelrezepten, die ich gerade übersetze, brauche ich definitiv mal wieder Kuchen!!

Und da Ostern mit großen Schritten näher kommt, liegt es nahe, etwas Passendes zu backen. Schon lange bewundere ich bei Pinterest österliche Ideen, wie solche Spiegeleier-Kuchen oder süße Hefeteighasen. Bei Pinterest findet ihr mich und allerhand feine Rezepte übrigens unter [naschkatze\\_foodblog](#).



Der Karottenkuchenteig für diese Muffins ist sehr schnell zusammengerrührt und auch die Deko ist einfach, aber echt wirkungsvoll, finde ich.

Leider gab es keine Aprikosen in der Dose, also habe ich Pfirsiche genommen und kleine Kreise ausgestochen. Das ging super mit der kleinen Seite eines metallenen Messbechers für Cocktails.

Die Schmetterlinge haben mich beim Einkaufen so angelacht, dass ich sie einfach kaufen musste. Sind sie nicht hübsch? Da freut man sich gleich noch mehr auf den Frühling.



**Für 12 Cupcakes:**  
100 g fein geriebene Karotte  
100 g weiche Butter

100 g brauner Zucker  
2 Eier  
100 g Mehl  
1 EL (gelbes) Maismehl  
 $\frac{1}{2}$  TL Backpulver  
 $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma  
50 g fein gewürfelte, frische Mango  
abgeriebene Schale  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
200 g Frischkäse  
1 EL Zitronensaft  
2-3 EL Puderzucker  
12 kleine Aprikosenhälften aus der Dose  
(oder kleine Kreise aus Pfirsichhälften)  
frühlingshafte/ österliche Deko nach Belieben,  
z.B. Schmetterlinge aus Esspapier

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

Die Karotte fein raspeln, die Mango fein würfeln.

Mehl mit Maismehl, Backpulver und Kurkumapulver mischen.

Butter mit Zucker und Zitronenschale schaumig rühren, dann einzeln die Eier dazugeben und verrühren. Das Mehl einrühren und dann die Karotten und die Mango kurz untermischen.

Den Teig gleichmäßig auf die Muffinformen verteilen und ca. 30 Minuten backen.

Abkühlen lassen und in der Zwischenzeit den Frischkäse mit Zitronensaft und Puderzucker cremig rühren und die Aprikosen/Pfirsiche abtropfen lassen (und ausstechen).

Die Frischkäsecreme auf den abgekühlten Muffins verteilen und in die Mitte jeweils eine Aprikosenhälfte setzen, sodass der Cupcake wie ein Spiegelei aussieht.



Was habt ihr an Ostern geplant? Gibt es bei euch ein typisches Osterrezept, wie zum Beispiel ein [Osterlamm aus Biskuit](#)? Oder fahrt ihr in Urlaub?

Ich werde mit meiner Ma ein kleines Kur-Wochenende einlegen und bin schon sehr gespannt.

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!

Eure Judith

---

## Gesunde Knabberei: Dreierlei Veggie Chips



Letzt es Wochenende haben Naschkater und ich einen Abstecher nach Geradstetten bei Stuttgart gemacht und eine Verwandte besucht. Unsere Gastgeberin hat uns nach allen Regeln der Kunst verwöhnt: Saftiger Nusskuchen, Käsekuchen, einige selbst gekochte Leckereien, ein Besuch beim Vietnamesen, ein

herrlicher Herbstspaziergang in den Weinbergen und ein Kinoabend füllten unsere Tage und Mägen. Das Kino, die Kinothek in Obertürkheim, hat uns sehr begeistert, denn die zwei kleinen Kinosäle haben noch das Flair vergangener Zeiten und in unserem Saal gab es sogar noch eine Bar, wo wir Getränke und Knabbereien kaufen konnten.

Nach diesem Schlemmer-Wochenende weht bei mir jetzt allerdings ein anderer Wind: Ich verzichte komplett auf Zucker, Gluten und Milcheiweiß, weil mein Arzt mir das verordnet hat. In den nächsten 2-3 Wochen wird es im Hause Naschkatze also eine etwas andere Ernährung geben. Backen ohne Süßmittel ist mehr als schwierig, habe ich schon festgestellt. Stevia ist als einziges erlaubt und ich muss sagen, der Geschmack überzeugt mich leider gar nicht. Also wird es mehr Herzhaftes geben.



Ein Anfang waren die Gemüsechips, die ich am Wochenende hergestellt habe. Ab und zu was knabbern will man ja trotzdem. Eigentlich sind selbst gemachte Gemüsechips super einfach,

allerdings brauchen sie etwas Zeit. Wenn man eh zu Hause ist, kann man sie nebenbei im Ofen lassen. Mit einem Dörrgerät geht es sicher fast wie von selbst, aber auch im Backofen funktioniert es prima.

Der Grünkohl auf dem Markt war diesmal nicht so kraus, wie ich es kannte, sondern eher glatt und mit leichtem Stich ins Lila, aber ich habe gemerkt, dass er für [Grünkohlchips](#) noch viel besser taugt! An Gemüse habe ich Pastinake und Karotte ausprobiert (jeweils eine riesengroße), Kartoffel und Rote Beete gehen sicher ebenso gut.



**So geht´s:**

Das Gemüse habe ich geschält, so dünn wie möglich in Scheiben geschnitten (den Grünkohl in Stücke) bzw. einen Sparschäler

dafür benutzt und die Chips dann in einer Schüssel mit etwas Olivenöl gemischt. Hier habe ich versucht, jedes Stück dünn mit Öl zu überziehen, also das Gemüse ruhig eine Weile „massieren“. Dann alles ganz leicht salzen und auf Bleche verteilen. Bei 90-100°C Umluft in den Ofen schieben und die Tür immer mal öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Eventuell das Gemüse ein wenig wenden.

Das Gemüse trocknet nun mehr als dass es backt und das braucht ein paar Stunden, je nach Dicke der Scheiben und der Menge. Der Grünkohl braucht deutlich weniger Zeit, kann also später in den Ofen oder früher raus.

Die Chips lassen sich sehr gut in einer Keksdose aus Metall lagern. Lange halten werden sie nicht – viel zu lecker! =)



In Zukunft werde ich definitiv öfter Gemüsechips machen und vielleicht auch mal ein Dörngerät ausprobieren. Wenn ich wieder Obst essen darf, wären auch Apfelchips toll.

Hat schon jemand von euch Erfahrung mit Dörrgeräten gemacht oder im Ofen selbst Chips hergestellt? Ich freue mich über einen Kommentar mit euren Tipps und Erfahrungen!

Habt eine genussvolle Feiertagswoche!  
Eure Judith

---

## Kalte Küche für heiße Tage: Weißkrautsalat mit Karotten, Cashewkernen, Chili, Ingwer und Sesam



So muss sich die Wüste anfühlen. Vielleicht trockener, aber mit Sicherheit nicht weniger heiß.

Die Reichstagskuppel hatte angeblich 60 Grad erreicht. Bei Festivals kippten die Leute aus den Sandalen. Gleise verformten sich und gaben der Bahn eine perfekte

Entschuldigung für alle verspäteten Züge.

Bei einer Hitzezeit wie in der letzten Woche bleibt nur: so wenig wie möglich bewegen, denn jede Regung ist zuviel. Wenn es irgendwie geht, den ganzen Tag im Wasser verbringen oder zumindest die Füße in ein kühles Nass hängen. Und trinken, ohne Ende trinken. So viel Wasser kann man gar nicht in sich hineinkippen wie es mir gefühlt aus allen Poren drang. Der Gedanke an Essen liegt da etwas ferner als sonst, bei solch einer Hitze habe ich meist wenig Appetit. Wenn sich dann aber doch mal der Hunger meldet, greife ich doppelt so gerne zu Gemüse und Salat und habe mich sehr über die inspirierenden Salatkreationen in der aktuellen „[Sweet Paul](#)“ gefreut!



Da

gibt es einen leckeren Rotkohlsalat, der die Basis war für unseren Weißkrautsalat mit Chili, Ingwer, Cashews und Sesam. Er hält sich gekühlt ein paar Tage und kann in dieser Zeit schön durchziehen. Eine perfekte Mahlzeit an heißen Tagen, die nach einer kurzen Verschnaufpause ja schon wieder da sind. Gut, dass ich endlich dazu komme, euch dieses Rezept zu bloggen! =)

### **Für 4-6 Personen:**

- 1 Weißkohl (oder Rotkohl)
- 3 Karotten

100 g Cashewkerne  
1 großer Stil frische Minze  
1 große rote Chilischote  
4 EL Sojasauce  
2 Limetten (Saft)  
2 EL Süße (Zucker/ Agavendicksaft/...)  
1-2 EL Sesamsaat (schwarz, weiß oder gemischt)  
(Avocados)

Den Kohl waschen, halbieren, den Strunk heraus schneiden und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Karotten schälen und grob raspeln.

Die Cashewkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Nach den Nüssen habe ich ganz kurz den Sesam in die Pfanne gegeben, damit er auch kurz anröstet.

Die Minze waschen und trocken schütteln. Die angezupften Blätter fein hacken. Die Chilischote waschen und in feine Scheiben schneiden oder hacken.

Minze, Chili, Sojasauce, Limettensaft und Zucker zu einem Dressing verrühren.

Mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen und mindestens 20 Minuten durch ziehen lassen.

Zum Schluss die Cashewkerne und den Sesam darüber streuen oder untermischen. [nurkochen]



Wer

mag, schneidet Avocados in Spalten und serviert sie dazu.  
(Wir hatten noch ein paar übrig gebliebene Backofenkartoffel-  
Spalten bzw. [Backofenpommes](#), die kalt ganz wunderbar dazu  
geschmeckt haben.)



Ich glaube, ich setze jetzt mal den nächsten Eistee an (mir spukt ein Roiboos-Eistee im Kopf herum), der letzte wurde nämlich gestern geleert. Wir hatten Besuch von einer lieben Freundin, die mittlerweile mit ihrem Freund in Basel lebt und vor dem großen Stadtspaziergang musste ja aufgetankt werden. =)

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith