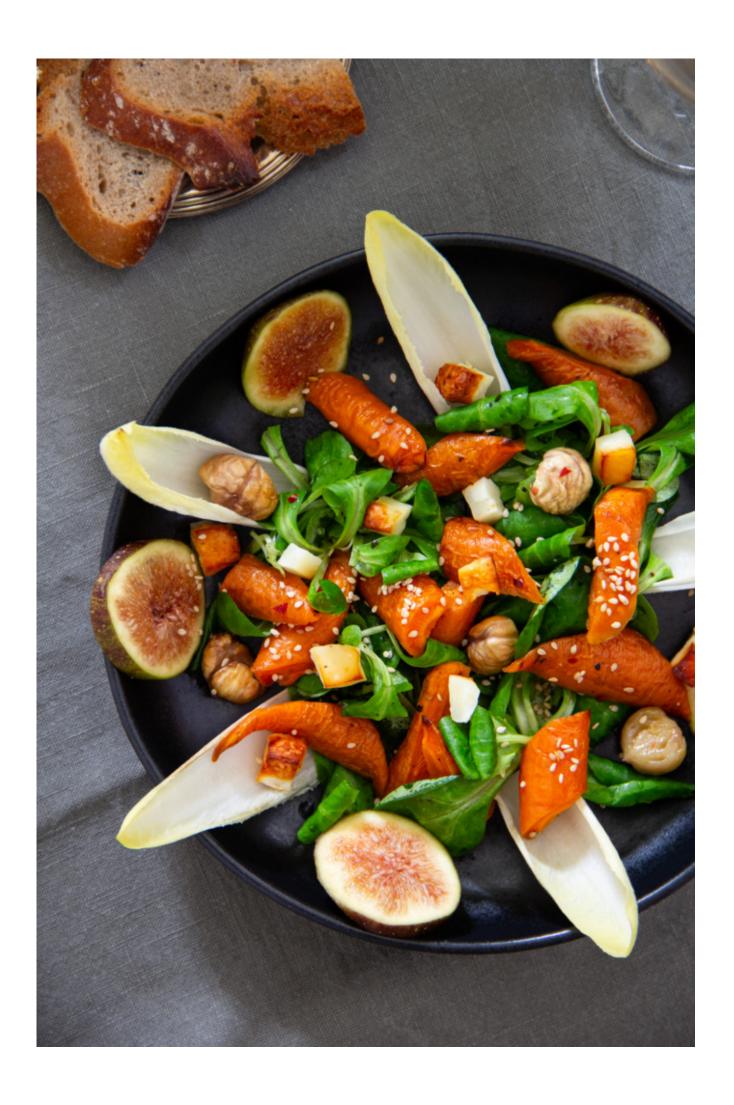
# Feldsalat mit Ofenkarotten, Maronen, Halloumi & Feige



Mittlerweile trägt der Wald bei uns um die Ecke Herbstfarben – sofern man ihn sieht, denn in den letzten Wochen hatten wir so oft Nebel oder graue Tage, an denen die Wolken so tief hingen, dass man wenig davon sehen konnte. Da kommt bei mir schon richtiger Herbstblues auf und ich träume jeden Tag vom Süden, von blauem Himmel und Sonne.

Wenn der Himmel dann mal aufreißt, hat aber auch der Herbst seinen Reiz. Vor einigen Tagen war ich spontan mit einer Freundin im Wald spazieren, raschelte mit den Füßen im trockenen Laub und genoss die Herbstdüfte um mich herum. Wir stolperten sogar über eine Stelle mit ganz vielen Maronen und fingen spontan an zu sammeln. Eine kleine Tüte kam zusammen und da ich eh Ofenkarotten für einen Salat machen wollte, röstete ich sie da gleich mit.

In diesem Salat stecken ganz viele saisonale Zutaten.



Die Feigen stammen aus dem heimischen Garten — Naschkatzenmama hat sie bei ihrem Besuch letzte Woche mitgebracht. Der Feldsalat hat auch wieder Saison und alles zusammen ergab eine leckere Salat-Mahlzeit mit süßlich-nussigen, fruchtigen und salzigen Aromen. Wer Halloumi nicht mag, kann etwas Ziegenfrischkäse in die Mitte setzen, das war ursprünglich mein Plan, aber dann habe ich ihn beim Einkaufen vergessen und fand Halloumi auch super. Ich mag seine Salzigkeit, die hier einen guten Ausgleich zu den süßen Karotten und Maronen ergibt.

#### Für 2 Personen:

3 große Karotten
2 EL Ahornsirup
Olivenöl
Chiliflocken
Salz, Pfeffer
10-15 Maronen
100 g Halloumi
Sesam
100 g Feldsalat
Condimento bianco
Walnussöl (oder Olivenöl)
1 Chicorée
2 Feigen

Die Karotten waschen oder schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. Auf ein Blech geben und mit Ahornsirup, einem Schuss Olivenöl, Salz, Pfeffer und nach Geschmack Chiliflocken vermischen und ausbreiten.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Maronen an der bauchigen Seite kreuzweise einschneiden und neben die Karotten auf das Blech legen. Den Halloumi in feine Würfel schneiden und in eine Auflaufform legen.

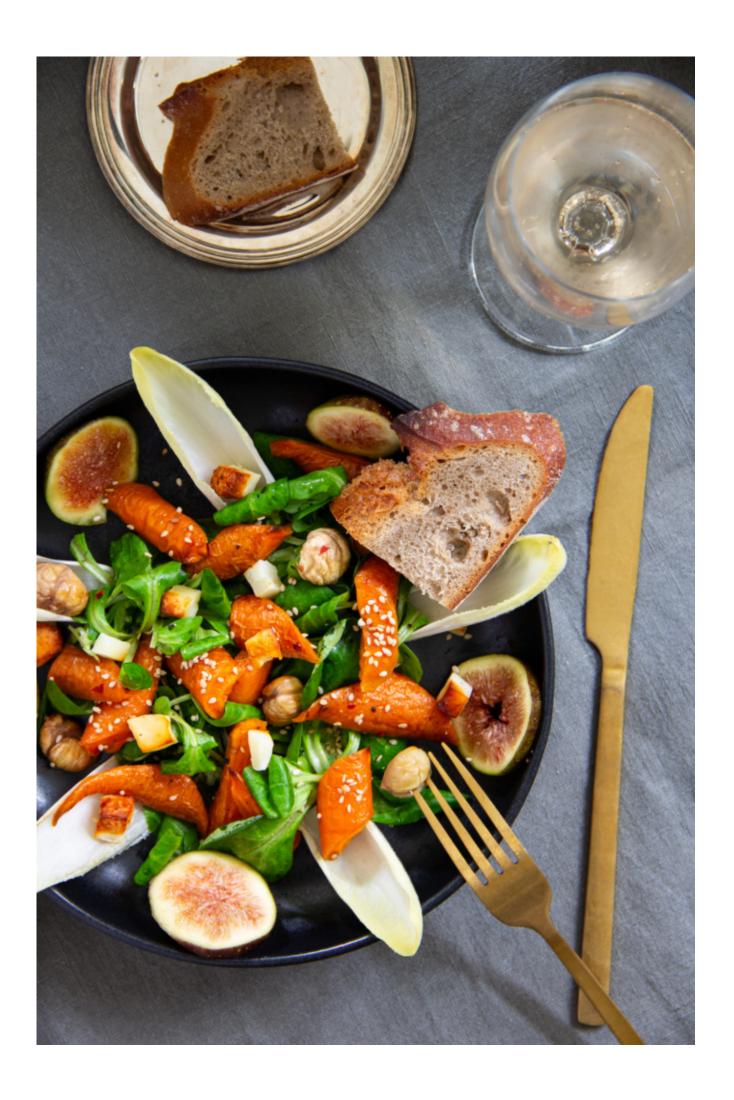
Alles ca. 30 Minuten backen, bis die Karotten gar und leicht

karamellisiert, die Maronen aufgeplatzt und weich und die Käsewürfelchen goldbraun sind.

Alles etwas abkühlen lassen, dann die Maronen schälen. Die Karotten mit Sesam bestreuen.

Den Salat putzen und mit Condimento, Walnussöl, Salz und Pfeffer anmachen. Die Chicoréeblätter auf Teller verteilen, den Salat in die Mitte geben, die Feigen in Scheiben schneiden und ebenfalls verteilen.

Die Maronen (nach Belieben gehackt) und die Halloumiwürfelchen darüberstreuen.



Ich habe ein Stück Krustenbrot dazu gegessen. Der Salat ist eine wunderbare leichte Mahlzeit und falls Reste der Ofenzutaten übrig bleiben, kann man sie auch am nächsten Tag noch genießen – oder in einen weiteren Salat werfen.

Ich wünsche euch genussvolle Herbsttage!

Eure Judith

### Okonomiyaki — japanische Kohl-Pfannkuchen mit Miso-Mayonnaise



Nach einer zweiwöchigen Pause gibt es heute mal wieder eine Nascherei, und zwar eine herzhafte aus einem Buch, das ich euch kommende Woche vorstellen möchte (Das Gemüse-Kisten-Kochbuch von Stefanie Hiekmann).

Die Okonomiyaki haben mich beim Blättern als erstes angesprochen. Und da ich in letzter Zeit großer Fan von Misobin, zum Beispiel in Form von Miso-Butter, fand ich sie wegen der Miso-Mayonnaise erst recht spannend.

Für Miso-Butter lasst ihr übrigens einfach Butter bei Zimmertemperatur ganz weich werden und rührt teelöffelweise Misopaste unter, bis die Masse ganz glatt ist. Misopaste ist recht salzig, am besten tastet ihr euch also mit der Menge ran, bis die Butter eurem Geschmack entspricht. Passenderweise haben wir Miso-Butter in einem Restaurant in Freiburg kennengelernt, das japanisch-badische Fusion-Küche macht und wo es diese Butter mit regionalem Brot als Vorspeise gab.



Okonomiyaki sind japanisch inspirierte Pfannkuchen mit viel frischem Gemüse. Laut Autorin darf alles mit in die Pfanne, was gerade Saison und keine lange Garzeit hat — oder besonders dünn geschnitten wird. Weißkohl ist geradezu perfekt dafür geeignet. Ich habe Spitzkohl genommen, den mag ich noch lieber und er ist von Natur aus zarter.

Leider hatte ich keinen Julienne-Schneider und vergessen, ihn bei einer Freundin zu leihen. Die Schnippelei war also ein bisschen Fleißarbeit — aber sie hat sich gelohnt!

Die Pfannkuchen sind mega lecker!

#### Für 6-8 Pfannkuchen:

4 Eier

300 ml Milch

4 EL Sojasauce

1 EL Ahornsirup

1 EL Reisessig

1EL Sesamöl, plus 4 EL zum Braten

300 g Dinkelmehl Type 630

2 TL Backpulver

250 g dünne Weißkohlblätter

2 Karotten

2 Frühlingszwiebeln

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### Miso-Mayonnaise:

1 TL helle Misopaste

1 TL Sojasauce

1 TL geröstetes Sesamöl

1 TL Ahornsirup

120 g Mayonnaise

1 guter Spritzer Zitronensaft oder Reisessig
Topping nach Belieben, z. B. Kapuzinerkresse, Chiliflocken,

#### Frühlingszwiebeln, ...

In einer Schüssel Eier und Milch verquirlen und mit Sojasauce, Ahornsirup, Reisessig und 1 ELSesamöl verfeinern. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen, dann kurz unter den Eier-Mix rühren. Den Pfannkuchenteig abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen, so wird er nach dem Backen schön locker.

Währenddessen für die Mayonnaise die Misopaste mit Sojasauce, Sesamöl und Ahornsirup glatt rühren, dann mit der Mayonnaise und dem Zitronensaft bzw. Reisessig vermengen und abschmecken. Ich habe noch eine große Prise Chiliflocken dazugegeben.

Das Gemüse waschen, den Weißkohl in feinste Streifen schneiden, die Karotten schälen und in Julienne hobeln. Die Frühlingszwiebeln von den Wurzelenden befreien und schräg in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel vermengen.

Den Pfannkuchenteig über das Gemüse gießen, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Gemüseteig kellenweise in die Pfanne geben und daraus bei schwacher Hitze in jeweils 8–10 Minuten Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen bis zum Servieren bei etwa 70 °C im Ofen warm halten.

Die warmen Gemüse-Pfannkuchen mit Miso-Mayonnaise servieren.



Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, Okonomiyaki auch mal zu probieren und wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

<u>Karotten-Donuts</u>	<u>mit</u>
Frischkäse	8
Karamellwalnüssen	



n steht vor der Tür, die Natur blüht auf und auf den Blogs und in den Social Medias tauchen überall Hefezöpfe und Karottenkuchen auf. Karottenkuchen liebe ich ja sehr, backe ihn aber sehr selten. Ich hatte mir gerade vorgenommen, eine neue Variante auszuprobieren...

mals ich diese Woche das erste Mal seit einer Ewigkeit mal wieder im schwedischen Einrichtungshaus eine Zimtschnecke mitnahm. So einen kleinen (leider nur beruflichen) Shoppingausflug für die Firma muss man ja ausnutzen! Ich mochte die Schnecke überraschend gern: eine deutliche Kardamomnote, viel Zimt und nicht ganz so süß wie andere Teile vom Bäcker oft sind.

Da kam mir die Idee, eine Zimtschnecke mit Karottenkuchen zu kreuzen.



Wenig später waren diese Karotten-Donuts mit Zimt und Kardamom

geboren, die dann noch ein hübsches Topping in Form von Frischkäse und Karamellwalnüssen bekamen.

Naschkater war begeistert, die Donuts waren in Rekordzeit aufgefuttert und ich werde sie vermutlich am Wochenende gleich nochmal backen. Ich hoffe, euch schmecken sie auch so gut wie uns!

Ihr könnt natürlich auch eine Muffinform benutzen und Cupcakes machen, aber ich fand, dass Donuts mal was anderes sind und außerdem kann man sie auf der Osterkaffeetafel auf einen Teller setzen und das Loch in der Mitte als "Eierbecher" verwenden.



Für 8-10 Donuts: 250 g Dinkelmehl 1050

100 g Zucker
2 gestr. TL Backpulver
1 geh. TL Zimt

½ TL Kardamom, gemahlen

(oder Samen von 3 Kardamomkapseln, frisch gemahlen)

120 g Karotte, gerieben

10 g Nussöl (alternativ anderes Öl oder 50 g Margarine)

40 g Margarine

150 g Hafergurt/Joghurt
100 ml Pflanzendrink/Milch

150 g Frischkäse 3 EL Zucker 3 EL Walnusshälften, gehackt

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Die Karottenraspeln untermischen. Dann die nassen Zutaten dazugeben und mit dem Handmixer zu einem glatten Teig rühren. Die Mulden der Donutform fetten und den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig in einen Einmalspritzbeutel füllen und in die Donutmulden verteilen. Nicht zu viel Teig hineingeben, denn er geht ja noch auf – halb voll reicht aus. Die Donuts 15–20 Minuten backen und dann abkühlen lassen.

Den Frischkäse cremig rühren (wer mag, gibt einen Spritzer Zitronensaft oder etwas Zeste dran) und in einen Spritzbeutel mit flacher Tülle füllen. Den Frischkäse dünn auf die abgekühlten Donuts spritzen.

Den Zucker in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen, dann die gehackten Nüsse hineingeben, umrühren und abkühlen lassen. Die karamellisierten Nüsse dann auf dem Frischkäse verteilen.



Habt ein genussvolles Wochenende und kostet jeden Sonnenstrahl

# Carrot Cookie Dough Balls (vegan)

Heute gibt es einen kleinen gesunden Snack, denn die Woche war so gefüllt mit Terminen und Arbeit, dass ich nicht zum Backen kam.

Die Carrot Cookie Dough Balls stammen aus dem Buch Veganklischee ade!, allerdings habe ich das Rezept recht frei umgesetzt.



Ich liebe ja Karottenkuchen und wollte dieses Rezept unbedingt ausprobieren! Zurzeit habe ich gar nicht so einen großen Süßhunger, da kommen solch gesunde Naschereien genau richtig, wenn man Verlangen nach einem kleinen Nachtisch hat. Allerdings habe ich sie tatsächlich ein klein wenig süßer gemacht als im Ursprungsrezept…

Hier meine Version:

#### Für ca. 20 Kugeln:

50 g Haselnusskerne (oder Walnüsse), geröstet 70 g 4-Korn-Flocken (oder Haferflocken) 60 g Karotte, sehr fein gerieben

5 EL Dattelcreme \*

1 EL Ahornsirup

1 TL Zimt

Frisch geriebene Muskatnuss Etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer Sesam oder Kokosraspeln (nach Geschmack und Belieben)

Die Nüsse ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten, dabei ständig rühren. Ich habe dieses Mal bereits geröstete genommen, die ich mal gekauft hatte.

Die Nüsse mit den Flocken in einen Blitzhacker geben und fein mahlen. In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. Den Teig 20 Minuten kühlen, dann etwa teelöffelgroße Portionen abnehmen und zu Kugeln rollen.

Ich habe mich dagegen entschieden, die Kugeln in Kokosraspeln zu rollen und wollte sie zuerst nackig lassen. Dann fand ich den Sesam aber eine schöne Idee und habe die Hälfte der Kugeln darin gewälzt.



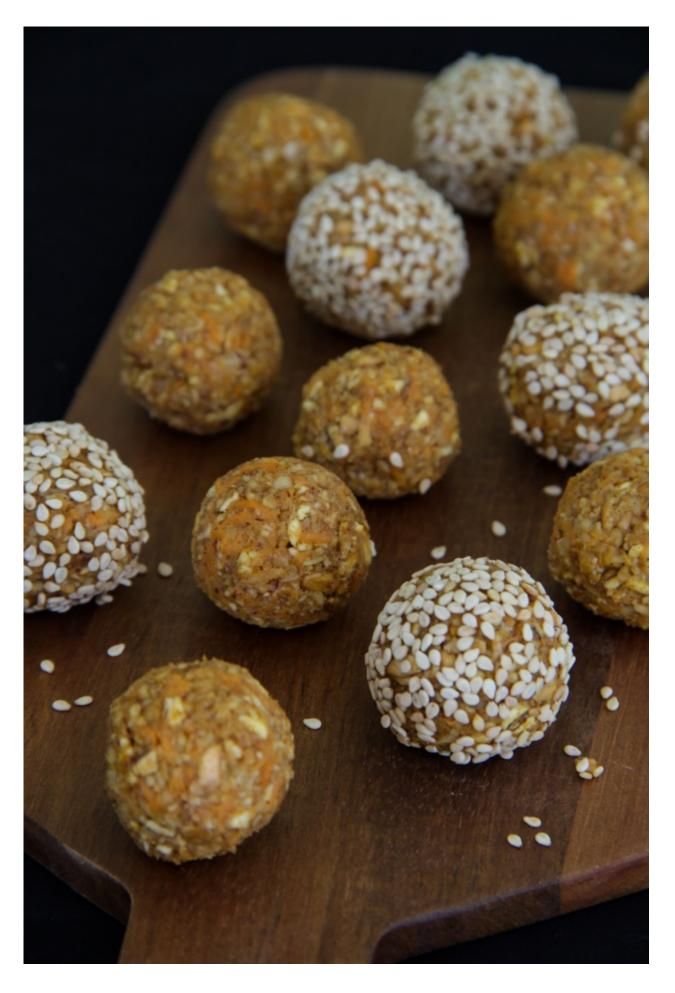
\* Die Dattelcreme hat Naschkater gestern frisch gemacht nach

einem Rezept aus dem gleichen Buch, aus dem die Kugeln stammen. Sie ist ein schönes, gesundes Süßungsmittel.

Für ca. 500 g Dattelcreme braucht ihr
200 g weiche Deglet-Datteln, entsteint
1 Scheibe von 1 Bio-Zitrone
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz

Alle Zutaten mit 300 ml Wasser zu einer glatten Masse pürieren und in einem Schraubgefäß im Kühlschrank aufbewahren (hält sich ca. 2 Wochen).

Mit dieser Creme kann man zum Beispiel das morgendliche Porridge oder einen Obstsalat süßen. Datteln haben einen prima glykämischen Index und lassen den Blutzucker nicht so in die Höhe schießen wie andere Süßungsmittel oder Zucker. Zudem enthalten sie viele wertvolle Nährstoffe.



Ich werde mir jetzt gleich mal noch zwei Kügelchen genehmigen,

bevor Naschkater nach Hause kommt und alle wegfuttert… Habt einen sonnigen Sonntag und eine genussvolle Woche! Eure Judith

### <u>Schnell gemacht: Bunter Salat</u> mit Feta



Letzt

e Woche wurde meine Naschkatze ungeplanterweise auf Diät gesetzt — ich kam einfach nicht zum Kochen, geschweige denn Backen oder Fotografieren. Voraussichtlich wird das in den kommenden Monaten auch so bleiben, denn neben meiner regulären Arbeit ist mir Anfang des Jahres ein weiteres Übersetzungsprojekt ins Haus geflattert. Ich arbeite also an einem weiteren italienischen Kochbuch voller köstlicher

Rezepte aus allen Regionen Italiens und freue mich sehr über diese Arbeit.

Allerdings fehlt mir die Zeit, in der ich übersetze, natürlich in der Küche. Ich hoffe, ihr werdet trotzdem immer wieder vorbei schauen und sicherlich wird es hier auch weiterhin Naschereien geben — Naschkater und ich müssen ja von was leben! Aber wahrscheinlich gibt es nicht mehr so oft wie in den letzten Monaten Rezepte und vielleicht eher Gerichte der schnellen Küche, die sich im Alltag ohne großes Aufhebens zubereiten oder sogar mit zur Arbeit nehmen lassen.



Dieser bunte Salat aus Grünkohl, Karotte, Mais und Feta ist ein solches Gericht. Ich habe ihn heute schon zum zweiten Mal gemacht, weil er neulich zu schnell weg war, um fotografiert zu werden.

Grünkohl hat ja bei vielen noch immer ein etwas angestaubtes Image und ich wünsche mir sehr, dass sich das ändert — er ist einfach so lecker und gesund außerdem!

Der Salat ist super fix gemacht, vor allem mit einem Blitzhacker oder einer entsprechenden Küchenmaschine (der zurzeit allgegenwärtige Thermomix kann das sicher auch perfekt).

Da Grünkohl ja eigentlich nur nach Grün schmeckt, kann man ihn super mit kräftigen Aromen wie Zwiebel und Feta kombinieren.

Ich finde, mit diesem Salat hat man sowohl ein nährstoffreiches, gesundes (low carb) Abendessen, als auch ein leichtes Mittagessen, das man sich wunderbar mitnehmen kann. Eine Scheibe Brot dazu — mehr braucht es nicht.

#### Für 4 Portionen:

3 Zweige Grünkohl

1 (rote) Zwiebel

2 große Karotten

100 g Mais (Glas oder frisch)

100 g Feta (Ziege)

5 EL Apfelessig

2 EL Condimento Bianco

4 EL Olivenöl

Viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer Etwas Kräutersalz

Den Grünkohl waschen und das Blattgrün vom Stiel zupfen. Die Karotten schälen und in daumengroße Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln.

Das Gemüse in Portionen in einen Blitzhacker geben und hacken. Es sollte in etwa so fein werden, als würde man es grob raspeln. (Alternativ gibt man alles zusammen in eine große Küchenmaschine mit Messereinsatz und hackt es klein. Oder man reibt die Karotte auf der guten alten Reibe und hackt den Rest auf dem Brett klein.)

Alles in eine Schüssel füllen, den Mais dazu geben. Den

Fetakäse würfeln (so fein wie man mag) und untermischen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und gut umrühren. Am besten 1-2 Stunden stehen lassen und noch einmal umrühren, dann können sich die Aromen verbinden und der Salat kann etwas durchziehen.



Wer nach diesem Salat auf den Geschmack gekommen ist und weitere Rezepte mit Grünkohl ausprobieren möchte, der kann sich durch <u>Grünkohlchips</u> knabbern oder seine Nudeln demnächst mal mit einem feinen Grünkohl-Pesto essen. =)

Falls ihr in den kommenden Wochen unstillbaren Naschzwang habt, seid herzlich eingeladen in meinem mittlerweile reichlich bestückten Archiv zu stöbern! Ich bin sicher, ihr findet viele leckere Kuchen, Muffins oder auch herzhafte Gerichte, die die Naschkatze oder den Naschkater in euch in Küchenglück versetzen.

Habt ein genussvolles Wochenende! Eure Judith