

Asiatischer Touch: Kartoffel-Karotten-Curry-Suppe



Zurzeit koche ich wieder mehr, denn irgendwas muss ich bei meiner Darmkur ja essen und bei den ganzen Einschränkungen ist es wirklich schwierig, essen zu gehen. Auch bei Foodsharing mache ich gerade größtenteils Pause, denn sonst hole ich im Schnitt alle 10 Tage gekochtes Essen – das kann ich zurzeit vergessen. Entweder nicht vegan oder nicht glutenfrei.

Also experimentiere ich mit Datteln (glutenfreie Brownies oder Ketchup), probiere neue Sachen aus (Quinoa-Pfannkuchen von Instagram, die ich mit genialen Rahm-Champis gefüllt habe –

rein vegan!) und koche schnelle Gerichte mit viel Gemüse ([Ofengemüse](#), [Kokos-Curry](#), ...).

Da ich nicht ständig das gleiche essen möchte, auch wenn ich es liebe, alles verwenden zu können, das gerade da ist, habe ich letzte Woche eine schnelle Gemüsesuppe gemacht und einfach Currypaste und Kokosmilch (statt Sahne) hineinpüriert. Die war in 30 Minuten fertig und Naschkater war so begeistert, dass ich sie diese Woche gleich nochmal kochen sollte.

Ihr könnt beim Gemüse natürlich munter austauschen und rumprobieren. Andere Mengenverhältnisse beim Gemüse, etwas Brokkoli statt Pastinake, oder auch Süßkartoffeln oder Rüben – da passt sicher ganz viel. Farblich kann sie je nachdem natürlich variieren, aber schmecken wird sie sicherlich!



Für 4–6 Portionen:

1,5 l Gemüsebrühe (2 gestr. EL Pulver)
1 geh. TL Kurkuma

800 g Kartoffeln
100 g Pastinake oder Petersilienwurzel
250–300 g Karotte
1 geh. EL Currypaste (Panang)
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
Sojasauce

Nach Belieben:

Pfeffer, glatte Petersilie, Kresse/Sprossen, Sesam

In einem großen Topf die Gemüsebrühe mit Kurkuma zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit das Gemüse schälen und grob klein schneiden. In der Gemüsebrühe garen, bis es gerade weich ist.

Dann Currypaste und Kokosmilch zufügen und alles pürieren, bis die Suppe cremig ist. Mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Zum Servieren nach Belieben mit gehackter Petersilie (wer mag kann auch Koriander nehmen), Kresse/Sprossen oder geröstetem Sesam bestreuen.

Wer hat, reicht Limettenspalten dazu, für den Frische-Kick.

Je nachdem, wie scharf eure Paste ist, wird die Suppe ein kleines bisschen pikant. Falls ihr das nicht so mögt, deshalb lieber erst etwas weniger Paste hineinpürieren und probieren. Alternativ gebt ihr noch ein mildes Currypulver dazu und reduziert die Paste ein wenig.

Wer Brot mag, kann indisches Naan oder auch Pappadums dazu machen, dann hat man noch etwas Knuspriges zur Suppe.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

Resteverwertung: Kartoffelbiskuitkuchen aus Omas Backbuch



Einen schönen 1. Mai wünsche ich euch! Hoffentlich könnt ihr Sonne genießen und lasst es euch gut gehen!

Vielleicht backt ihr ja auch und nascht mit euren Liebsten

einen schönen Kuchen?

Passend zum Feiertag gibt es bei mir heute Kartoffelbiskuitkuchen. Mal was ganz anderes, oder? Dachte ich mir auch, als ich in Omas altem Backbuch nach Ideen suchte, wie ich gekochte Kartoffeln kreativ verwerten kann. Ich hatte nämlich nach einer Foodsharing-Abholung sehr, sehr viele Kartoffeln da.

Und warum nicht mal einen Kuchen damit backen? Neben zerdrückten Kartoffeln kommt nur Stärke rein beziehungsweise habe ich zum Teil noch Kartoffelmehl genommen – der Kuchen ist also sogar **glutenfrei!**

Am besten schmeckt er ganz frisch, ab dem nächsten Tag wird er durch fehlendes Fett im Teig schnell trockener – das lässt sich aber mit einem Klecks frisch geschlagener Sahne wunderbar ausgleichen! :)



Falls ihr also ein glutenfreies Kuchenrezept sucht oder keine Lust mehr auf [Kartoffelsalat](#) oder Auflauf, aber noch gekochte Kartoffeln habt – gebt dem Kartoffelbiskuitkuchen mal eine Chance!

Ich würde nächstes Mal noch eine Ladung (so ca. 50 g) feine Schokoraspeln hinzufügen, damit der Teig noch schokoladiger wird.

Für 1 Kastenform:

4 Eier, getrennt
1 Prise Salz
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL gemahlener Zimt
250 g gekochte Kartoffeln, fein gerieben
(am besten durch die Kartoffelpresse geben)
125 g Stärke/Kartoffelmehl
2 EL Kakao
65 g gemahlene (geröstete) Mandeln
50 g Zartbitterkuvertüre

Das Eiweiß mit dem Salz zu festem Schnee schlagen, dabei ca. 1/3 des Zuckers einrieseln lassen.

Das Eigelb mit dem übrigen Zucker und dem Vanillezucker cremig schlagen, dann den Zimt und die Kartoffeln unterrühren.

Den Eischnee auf die Creme geben, die Stärke und den Kakao darübersieben und die gemahlene Mandeln darüberstreuen (und nach Belieben feine Schokoraspeln) und alles vorsichtig unterziehen.

Den Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig in die gefettete Form geben, glatt streichen und eine knappe Stunde backen. Nach 50 Minuten die Stäbchenprobe machen. Den Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form stürzen und erkalten lassen. Mit der geschmolzenen Kuvertüre

garnieren.

Nach Geschmack mit etwas Schlagsahne genießen.

Natürlich könnte man den Teig auch als runden Obstbiskuitboden backen und mit frischem Obst der Saison – wie zurzeit Erdbeeren – belegen. Da verringert sich sicher die Backzeit, also in diesem Fall ein Auge auf den Kuchen haben!

Viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Eure Judith

Kartoffelsuppe nach Omas Art



Geste

rn war hier Dampfnudeltag. Eine Freundin und ich wollten schon lange einen kulinarischen Kulturaustausch machen – sie bereitete badische Dampfnudeln zu, also süß mit Karamell, ich die [salzige Version aus der Pfalz](#).

Dazu gab es schaumige Vanillesoße nach ihrem Rezept. Meins findet ihr hier bei der [Roten Grütze](#). In der gestrigen Version wurde das Eiweiß steif geschlagen und unter die Vanillesoße gehoben, so wurde sie fluffig und war nicht mehr so flüssig.

Natürlich braucht man auch Esser, wenn zwei große Portionen Dampfnudelteig verarbeitet werden, also luden wir Freunde zum Kaffee ein und verköstigten sie mit frischem Hefengebäck aus der Pfanne.

Unsere Teige waren übrigens fast identisch, lediglich die Form der Dampfnudeln war anders und eben auch die Zubereitung. Zum Schluss kombinierten wir Karamell mit Salzwasser und fanden die neue Version mit Salzkaramell fast am besten.



In der Pfalz essen wir zu unseren Dampfnudeln entweder auch Vanille- oder Weinschaumsoße oder eine herzhaft Kartoffelsuppe. Die kochte ich gestern Vormittag – nur leider

zu wenig, um sie unseren zahlreichen Gästen anzubieten. Aber auch so wurden alle mehr als satt, also war das nicht schlimm.

Die Suppe habe ich als Kind immer mit meiner Oma gekocht und aus dem Gedächtnis rekonstruiert. Im Prinzip ist sie sehr simpel und schnell gemacht.

Oma drehte das gekochte Gemüse durch die Flotte Lotte oder strich alles durch ein grobes Sieb, ich habe den Mixstab genommen. Vermutlich nahm sie mehr Sahne, aber ca. 150 ml reichen völlig aus.

Meine eigene Note kam in Form der Senfsamen und der gerösteten Mandelblättchen dazu, die ich zurzeit so liebe, dass ich sie überall verwende, wo sie irgendwie passen.

Ihr könnt natürlich auch gehackte Petersilie, geröstete Kerne oder Croutons darüber streuen.

Für 4-6 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 große Karotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 große rote Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl oder Butterschmalz
- Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Senfsaat
- Ca. 150 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Geröstete Mandelblättchen

Das Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln bzw. hacken.

Das Fett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anbraten. Lorbeer und Senfsaat dazugeben, dann das Gemüse zufügen. Soviel Brühe angießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist und alles bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Lorbeerblätter herausnehmen und alles mit dem Mixstab pürieren, dann die Sahne zufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe auf Teller verteilen und geröstete Mandelblättchen über jede Portion streuen.



Draußen stürmt es hier gerade nicht schlecht, also der perfekte Moment für eine wärmende Suppe oder ein herzhaftes Sonntagsmahl. Ich hoffe, ihr macht es euch heute schön und

habt ein genussvolles Restwochenende!
Eure Judith

Rote Beete-Kartoffel-Suppe mit Meerrettich (vegan)



Vor dem Urlaub wurde bei uns systematisch der Kühlschrank leer gekocht. Inspiriert von meinen Suppen-Tagen neulich, habe ich eine rote Beete, Schmand und Kartoffeln zu einer Suppe verarbeitet, die ich schon lange mal ausprobieren wollte. Naschkater und ich lieben Meerrettich und haben uns angewöhnt, immer eine geschälte Stange der scharfen Wurzel im Tiefkühler zu haben. Natürlich geht irgendwann Aroma verloren, wenn sie lange gefroren ist, aber frischer und kräftiger als

Meerrettich aus dem Glas ist er trotzdem. Beete und Meerrettich passen super zusammen, also kam letzterer auch noch in die pinke Mahlzeit und gab ihr eine wunderbare frische, leicht scharfe Note.



Für 2-4 Portionen:
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl

1 große rote Beete
3-4 sehr große Kartoffeln
1 gr. Apfel
1 L Wasser
2 TL Gemüsebrühpulver
1 TL getr. Dill
2 gestr. TL gem. Kreuzkümmel
1 gestr. TL Salz
viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebener Meerrettich *
2 EL Schmand/ vegane Sahne oder Frischkäse
2-3 TL frischer Zitronensaft

** So viel, dass man eine leichte, angenehme Schärfe und das Aroma schmeckt. Ich habe 5 gehäufte TL genommen. Zur Not geht natürlich auch Meerrettich aus dem Glas, am besten ohne Sahne.*

Das Öl in einen großen Topf geben. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln waschen und wie die rote Beete auch schälen und würfeln. Den Apfel waschen und in Achtel schneiden.

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln anbraten, dann die Gewürze (außer das Salz und den Meerrettich) zugeben. Das Gemüse und den Apfel hinein geben und alles umrühren, dann mit Wasser aufgießen und bei milder Hitze gar köcheln lassen.

Den Meerrettich hinein reiben, Salz und Zitronensaft dazu geben und die Suppe cremig fein pürieren. Noch einmal abschmecken mit Pfeffer, Salz, Zitrone und Meerrettich.

Zum Servieren nach Belieben noch einen Klecks Schmand oben drauf geben.



Natürlich hoffe ich, dass nicht nur wir auf Kreta ordentlich Sonne und sommerliche Temperaturen hatten, sondern der Sommer jetzt auch in der Heimat keine Abstürze mehr erlebt und dann habt ihr vielleicht keine Lust auf eine heiße Suppe. Aber wer sagt, dass Suppe immer brühend heiß sein muss? Eine lauwarme oder auch eine kühle Suppe kann es doch auch mal sein, man denke nur an die kalte spanische Gazpacho. Farblich passt diese Suppe auf jeden Fall perfekt in den Frühling, findet ihr nicht auch?

Ich wünsche euch fabelhafte und genussreiche Junitage!
Eure Judith

Unkomplizierter Sonntags“braten“: Tafelspitz mit Meerrettichsoße, Kartoffeln und Salat

Hallo ihr Lieben,

heute gibt es ein Rezept für ein echtes Sonntagsfestmahl. Wir essen ja eher wenig Fleisch und wenn, dann wollen wir möglichst gutes auf dem Teller haben, von gesunden, hoffentlich glücklichen Tieren. Was bedeutet, sie sollten artgerecht gehalten (soweit eben möglich) und ohne Antibiotika aufgezogen worden sein.

Wir kaufen also beim Metzger unseres Vertrauens, der persönlich jede Woche seine Waren beim Hofladen im Nachbarort meiner Eltern anbietet.

Diesen Sonntag gab es mal wieder etwas besonders Feines: Tafelspitz. Den mag sogar meine Ma gerne, die einige Fleischsorten ganz verschmählt, da kann es noch so biologisch sein.



Tafel

spitz ist ein wunderbar einfaches Gericht. Man lässt das Fleisch zwei Stündchen vor sich hin simmern, kocht am Ende die Soße und die Kartoffeln – und hat ohne viel Aufwand ein fürstliches Essen.

Wir hatten dazu einen Salat aus Zuckerhut und Radicchio. Eine leicht bittere Geschichte also, die aber wunderbar schmeckt, vor allem mit Kürbiskernöl dazu. Heutzutage essen wir ja kaum noch bittere Sachen, dabei sind gerade die so gesund und gut für die Verdauung. Die Italiener wissen das eher noch, sie essen gerne Radicchio im Salat oder kochen sogar damit. Ich finde, solche herben Komponenten sind eine tolle Vorspeise, die den Magen öffnen für kommende Leckereien.

Die Meerrettichsoße machen wir – wie sollte es anders sein – mit frisch gemahlenem Vollkorndinkelmehl. Man kann auch einfach Weißmehl nehmen, aber so ist es zum einen gesünder, zum anderen finden wir die leicht nussige Note sehr lecker, die dieses Mehl allem verleiht. Und natürlich kommt uns nur frisch geriebener Meerrettich in die Soße! Das macht einen himmelweiten Unterschied und ich kann nur jedem dazu raten, die Gläschen links liegen zu lassen! =)



Für 4

Personen:

1 Stück Tafelspitz oder ein Bürgermeisterstück, ca. 1 kg

2 Lorbeerblätter
4 Wachholderbeeren
4 Pfefferkörner

Kartoffeln für 4 Personen, wenn möglich kleine

20 g Butter
2 EL (Vollkorndinkel-) Mehl
 $\frac{1}{4}$ L Milch
40 g frisch geriebener Meerrettich
(evtl. etwas mehr oder weniger)
etwas Rinderfond
Saft einer halben Zitrone
Salz, Zucker, Pfeffer

Das Fleisch abwaschen und in einen großen Topf legen. Die Gewürze dazu geben und mit Wasser auffüllen, so dass das Fleisch bedeckt ist.

Langsam aufkochen lassen, dann den Herd klein stellen. Das Fleisch soll nicht kochen, sondern 2 Stunden lang vor sich hin simmern.

Nach etwa anderthalb Stunden die Pellkartoffeln aufsetzen und gar kochen.

Für die Soße die Butter schmelzen lassen, das Mehl einrühren und unter Rühren kurz rösten lassen. Mit der kalten Milch ablöschen und fleißig rühren. Ein paar Minuten köcheln lassen, damit sich der Mehlgeschmack verliert. Etwa eine Kelle vom Kochwasser des Tafelspitz unterrühren.

Mit einer Prise Zucker und dem Zitronensaft abschmecken, eventuell salzen und pfeffern, und dann den frisch geriebenen Meerrettich einrühren.

TIPP: Wer etwas empfindlicher bei Schärfe ist, rührt erst zwei Drittel unter und probiert. Manchmal ist die Wurzel schärfer, manchmal sehr mild – also am besten vorsichtig dosieren und herantasten. =)

Das Fleisch in Scheiben schneiden, die Kartoffeln pellen und

alles zusammen anrichten. Dazu passt gut ein Salat, als Vorspeise oder Begleitung.[nurkochen]

Ich finde die Idee des Sonntagsbratens ja wunderbar. Generell wird in unserer Gesellschaft viel zu viel Fleisch konsumiert – völlig selbstverständlich liegt täglich Tier in Form von Wurst oder Fleisch auf den Tellern. Dass solche Produkte nur in großen Massentierhaltungen produziert werden können, unter furchtbaren Bedingungen, machen sich viele offenbar nicht klar. Wenn man schon ein Tier schlachtet und isst, sollte es meiner Meinung nach etwas Besonderes sein. Besonders als Anlass, wie eben einmal in der Woche zum Familienessen, und besonders gut in der Zubereitung.

Was gibt es außerdem schöneres, als sich mit der ganzen Familie um den Tisch zu versammeln und gemeinsam ein ganz besonderes Essen zu genießen, auf das man sich vielleicht schon die ganze Woche gefreut hat? =)



In

diesem Sinne, lasst uns den alten und glücklicherweise wieder auflebenden Trend des Sonntagsbratens weiter pflegen!

Wisst ihr schon, was es kommendes Wochenende bei euch gibt?

Habt auf jeden Fall eine genussvolle Zeit,
eure Judith