

# Goldene Bratkartoffeln mit Birnen-Lauch-Gemüse und Speck



Kennt

ihr das, wenn ihr abends spazieren geht und dabei ein wenig in die Leben anderer Leute eintaucht? Ich liebe es, durch langsam dunkler werdende Straßen zu schlendern und schöne Gärten zu bewundern. Dabei stelle ich mir vor, wie die Leute sie am Tag wohl nutzen, freue mich über schöne Blumen und beneide die Besitzer ein wenig um Gemüsebeete oder Obstbäume, mit denen sie sich so wunderbar selbst mit frischen Genüssen versorgen können.

Wenn es dunkler wird, kann man so gut durch die Fenster in die erleuchteten Wohnungen schauen. Wie sind die Leute eingerichtet? Hier hängt eine tolle Lampe an der Decke. Da wird viel gelesen, die Wände sind voller Bücherregale. Aus dem nächsten Haus erklingt Musik. Und von dort drüben riecht es ganz wunderbar herzhafte – ein schönes Abendessen wird gekocht. Bratkartoffeln und irgendetwas Gemüsiges... Mhmmm. Oft fühle ich mich bei solchen Spaziergängen nicht nur zu Einrichtung und Farbgebung der Wohnung inspiriert, sondern auch zu Gerichten, die ich mir erschnuppert zu haben und die ich lange nicht mehr gemacht habe.

So ging es mir mit diesen Bratkartoffeln. Eine einfache und geniale Resteverwertung, wenn mal etwas übrig bleibt. Und sie passen toll zu ebenso einfachen Gemüsegerichten oder auch nur einem würzigen Kräuterquark.

Ich verwende ja selten Speck oder überhaupt Fleisch in meiner Küche. Aber für dieses Gericht hatte ich mal wieder Lust auf mageren Speck, denn er gibt ja eine tolle Würze.

Nun ist ja auch wieder Birnenzeit und somit passt dieses unkomplizierte Gericht wunderbar zu schon etwas kühleren Abenden, an denen man den Herbst nahen fühlt.

## **2 Portionen:**

1 Stange Lauch  
1 kleines Päckchen mageren Speck, fein gewürfelt  
1-2 Birnen  
50 ml Gemüsebrühe  
Pfeffer, (Salz)  
Etwas geriebenen Parmesan

Kalte Pellkartoffeln  
Butterschmalz oder neutrales Bratöl, zum Beispiel Raps  
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Eine Pfanne heiß werden lassen. Die Speckwürfel darin knusprig braten lassen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Dann das Fett hinein geben, schmelzen lassen und die Kartoffelscheiben gleichmäßig verteilen, so dass sie sich möglichst wenig überschneiden. Langsam bei mittlerer Hitze braten lassen, bis sie goldbraun und knusprig sind, einmal wenden.

In dieser Zeit den Lauch waschen, in grobe Stücke schneiden und in einem flachen Topf mit etwas Gemüsebrühe dünsten. Die Birne waschen, vierteln und das Gehäuse entfernen. Die Viertel noch einmal dritteln, so dass Spalten entstehen. Dann gleich

zum Lauch geben und mitdünsten. Ist das Gemüse weich, aber noch leicht knackig, den Speck dazu geben und den Herd abdrehen. Wer mag, gibt noch einen Schuss Sahne oder Sojasahne dazu. Ansonsten mit Pfeffer und (vorsichtig!) mit Salz abschmecken.

Die Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten und in die Mitte das Gemüse geben.

Mit etwas Parmesan bestreuen und schmecken lassen.  
=)[nurkochen]



Genie

ßt die Sommertage, die lauen Abende und die saisonalen Zutaten für herzhaft-seelenschmeichler!

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit,  
eure Judith

---

**Für laue Grillabende im  
Grünen: Kartoffelsalat mit**

# Senfdressing und Frühlingszwiebeln

Heute serviere ich euch ein Familienrezept, das nun schon mindestens drei Generationen lang so zubereitet wird. Der scharfe Senf gibt dem Kartoffelsalat meiner Familie die Würze, weshalb er super zu Gegrilltem passt, oder auch einer Frikadelle.

Ich kann ihn aber auch einfach so in mich hinein schaufeln- Kartoffelsalat ist einfach ein totales Wohlfühlessen. =)



Wenn er dann noch für einen schönen Grillabend mit Freunden zubereitet wird, ist alles perfekt. Ich liebe Sommerabende, die man endlos lange im Freien verbringen kann, ohne dass es zu kühl wird. An denen man mit lieben Menschen im Grünen sitzt, an kühlen Getränken nippt und zu würzigem Grillgut herzhaft Salate genießt, deren Zubereitung schon von Vorfreude begleitet war.

Und nach diesem fröhlichen Festmahl lehnt man sich zufrieden und zum Platzen satt zurück, schaut dem Himmel zu, wie er in der blauen Stunde immer dunkler wird, denkt an rein gar nichts und fühlt sich wie im schönsten Urlaub. Das ist Sommer.



Einfach wundervoll.

**Für 2- 4 Portionen:**

500 g gekochte Kartoffeln  
 $\frac{1}{2}$  Bund Frühlingszwiebeln oder 2 Zwiebeln  
4 EL Öl  
2-3 EL Essig  
100 ml Brühe  
1 gehäufter EL scharfen Senf  
frisch gemahlener Pfeffer  
(1 Bund Schnittlauch)

Die gekochten und ausgekühlten Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die (Frühlings-)Zwiebeln (ohne Grün) würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Wenn sie glasig sind, den Senf und die Brühe dazu geben und gut verrühren. Zum Schluss den Essig angießen.

Das Grün der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und kurz unterrühren. Dann sofort alles über die Kartoffeln geben und gut umrühren.

(Wer mag, gibt noch Schnittlauchröllchen dazu.)[nurkochen]



Es

sollte am Anfang viel zu viel Soße sein – die Kartoffeln nehmen unglaublich viel davon auf. Am besten schmeckt der

Salat, wenn er eine Weile durchziehen kann.

Ich wünsche euch ganz viele genussvolle Sommermomente,  
eure Judith

---

## Das Gute der einfachen Dinge: Tofuschnitzel, Rosmarin- Ofenpommes, Radieschen- Dipp und grünes Gemüse

Einfache Dinge können so gut sein. Erst vorgestern musste ich das wieder denken, als ich abends noch einen Apfel und ein Stück Baguette mit Butter aß.

Ein kulinarischer Flashback. Sofort wurde ich in meine Kindheit versetzt und war bei meinen Großeltern zu Besuch, wo es meistens Weißbrot und immer Butter gab. Wie oft habe ich damals von Oma ein Brot geschmiert bekommen, mit ganz dick Butter drauf und wie gut schmeckte das immer.

Kennt ihr das, wenn etwas noch so simples in eurer Erinnerung einen ganz besonderen Platz einnimmt? Das muss nicht immer Omas Sonntagsbraten sein oder ihr besonders feiner Rührkuchen. Die alltäglichen Dinge können genauso gut schmecken, vor allem, wenn sie nostalgisch belegt sind.



Genauso sehr schätzen wir aber auch einfache Alltagsküche, bei der wir oft das nehmen, was gerade da ist und daraus etwas unglaublich leckeres machen. Mein Naschkater und ich haben zurzeit eine Backofenpommes- Phase. Wir könnten sie mehrmals in der Woche essen.

So schnell vorbereitet, brauchen sie dann einfach nur ihre Zeit im Ofen, in der man noch eine grüne Beilage zubereiten kann.

Seit längerem lungerte da ein Stück Tofu bei uns im Kühlschrank herum und vor einigen Tage war es dann fällig: wir beschlossen, ein Schnitzel aus ihm zu machen, dazu die Pommes aus noch vorhandenen Kartoffeln und grünes Gemüse, gedämpft und puristisch. Ein Dipp aus Soyade, Radieschen und etwas Feta lieferte ausreichend Würze und Frische dazu.

Und dann saßen wir vor unseren Tellern voller goldbrauner knuspriger Kartoffelspalten und knackigem Gemüse – und waren selig.

Einfache Dinge können so gut sein.

Und so bereitet ihr sie zu:

### **Für 2 Personen:**

1 Packung Tofu

(man kann auch welchen mit Geschmack nehmen, z. B. mit Tomate, Mango-Curry oder Basilikum)

1 Ei  
etwas Sojasauce  
einige EL Paniermehl/ Semmelbrösel  
2 gehäufte EL Mehl  
etwas Öl zum Braten

Grünes Gemüse, z. B. Mangold, Erbsen, Broccoli

250 g Joghurt oder Soyajoghurt  
etwas Feta  
Salz, Pfeffer  
Etwas Schnittlauch  
1-2 Prisen Kreuzkümmel  
eine Handvoll Radieschen, geraspelt  
1 Schuss Essig oder Zitronensaft

Kartoffeln  
5 Knoblauchzehen  
2-3 EL Olivenöl  
Rosmarin, frisch oder getrocknet  
Salz, Pfeffer

Zuerst die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen. Alles auf ein Blech geben und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Öl gut mischen. Am besten massiert man alles mit den Händen ein. Bis zu 1 Stunde bei 200°C im Ofen backen.

Den Tofu abtropfen lassen, in 4 flache Scheiben schneiden und jede noch einmal gut mit Küchenpapier abtrocknen. Am besten den Tofu noch eine Weile auf trockenem Küchenpapier liegen lassen und ab und zu abtupfen.

Die drei Teller vorbereiten: einen mit Mehl, einen mit dem aufgeschlagenen und leicht verquirlten Ei, einen mit Paniermehl. Den trockenen Tofu mit ganz wenig Sojasauce einreiben, das würzt ihn. Dann die Scheiben erst in Mehl wenden, in Ei tauchen und dann in Semmelbrösel wälzen, bis sie ganz umhüllt sind.

Die Radieschen waschen und grob reiben.



Aus (Soya)Joghurt, Gewürzen, Fetakäse und Radieschen einen Dipp rühren. Mit etwas Essig oder Zitronensaft abschmecken und eventuell nachwürzen.

Das Gemüse waschen und mundgerecht schneiden. Etwas Wasser in einen Topf geben, den Dämpfeinsatz einsetzen und das Gemüse darin dämpfen, bis es noch leicht knackig, also al dente, ist.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Tofuschnitzel darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

*(Wer mag, kann das restliche Ei vom Panieren noch kurz in die Pfanne geben und hat dann noch ein kleines bisschen Rührei/ Omelett. So haben wir es gemacht, weil wir das Ei nicht wegwerfen wollten.)[nurkochen]*



Wenn alles fertig ist, auf Tellern anrichten, den herrlichen Duft einatmen und dann alles genüsslich aufessen! =)

Ich hoffe, ihr habt Hunger bekommen und Lust, etwas oder alles nachzukochen. Die Pommes passen auch wunderbar zu vielem anderen, auch zu Gegrilltem oder Fleisch. Man kann sie aber auch so essen, mit Ketchup und sonst nichts. ;)

Habt auf jeden Fall eine genussreiche Zeit.

Eure Judith

---

# FrISChe Bärlauch- Kartoffel-Suppe, vegan



Hallo

liebe Leser!

Mittlerweile hat sich ja der Frühling mit Macht durchgekämpft und die Natur ist fast vollständig grün geworden. Die ersten heißen Tage durften wir auch schon genießen, samt Einsatz von Sonnencreme, um den ersten Sonnenbrand im April zu verhindern. Ein paar Sommersprossen haben sich dennoch auf meine Naschkatzennase geschlichen.

Überall riecht es jetzt so gut. Nach frischem Grün, nach blühenden Obstbäumen und Frühlingsblumen in den Gärten. Und am Waldrand zart aber intensiv nach Knoblauch.

Der Bärlauch wuchert nun überall in rauen Mengen und man kann ihn so vielfältig in der Küche einsetzen! Einfach in den Salat gezupft, würzt er die Vorspeise. In Butter bereichert er alle möglichen Gerichte mit seinem Aroma und als Pesto findet man ihn zurzeit auf vielen Speisekarten zu Nudeln aller Art.

Mein erstes Bärlauch- Gericht des Jahres war eine Kartoffelsuppe mit dem grünen Frühlingskraut. Dazu gab es Dampfnudeln, weil wir Pfälzer das gerne zusammen essen. Unsere Dampfnudeln sind mit salziger Kruste und passen herrlich zu einer herzhaften Kartoffelsuppe. Sie schmeckt aber auch so wunderbar nach Frühling.



**So wärmt ihr euch an kühlen Apriltagen von innen:**  
{4 Portionen}

- Ca. 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 3 TL Gemüsebrühpulver
- 1 EL getrocknetes oder eine handvoll frisches, fein gewürfeltes Suppengrün
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 L Wasser
- 100 ml Soja"sahne"
- Saft und Schale einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer
- {1 Prise Chili}
- 1 kleines Bund Bärlauch

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls würfeln und den Knoblauch grob hacken.



Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Wenn sie glasig sind, die Kartoffeln, das Suppengrün und das Brühpulver dazu geben. Alles kurz dünsten und mit dem Wasser aufgießen. Bei sanfter Hitze köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

Mit der Soja"sahne", der Zitronenschale und der Hälfte des Bärlauchs zusammen pürieren, wenn die Suppe zu dick ist, noch etwas „Sahne“ oder Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und eventuell Chili abschmecken und noch einmal schaumig pürieren.

Den restlichen Bärlauch in feine Streifen schneiden und zum Servieren über die Suppe geben.[nurkochen]

Habt ihr dieses Jahr schon Bärlauch genossen? Was zaubert ihr damit?

Ich wünsche euch einen genussreichen Frühling,  
eure Judith

