

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

