

Reis-Waffel mit Forelle, Miso-Mayo & Spitzkohlsalat



Reste-Essen kann sehr fein sein! Ich bin großer Fan davon, neue Sachen mit übrig gebliebenen Zutaten auszuprobieren!

In den sozialen Netzwerken hatte ich in letzter Zeit häufig Waffeln aus gekochtem Reis gesehen, die belegt werden. Diese Idee fand ich so genial, dass ich sie neulich ausprobiert habe.



Meine Waffeln wurden nicht so goldbraun und kross wie im Internet, vielleicht lag das aber auch am Waffeleisen, an der

Reissorte oder woran auch immer.

Knusprig waren die Waffeln aber, und das fand ich die Hauptsache. Außerdem sieht es natürlich nett aus, wenn man eine Waffel hat und sie lecker belegt.

Bei mir kam Spitzkohlsalat mit asiatischen Aromen drauf, der ist ruckzuck fertig und muss nicht so lange ziehen, wie Weißkohlsalat. Dazu etwas geräucherte regionale Forelle und Miso-Mayonnaise – lecker!



**Für ca. 4 dünne Waffeln
(oder 2 dicke, „belgische“):**
ca. 150 g gekochter Reis

etwas Öl
ca. 100 g Spitzkohl
5 g Ingwer, fein gehackt oder gerieben
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 große Radieschen, in Stifte geschnitten
 $\frac{1}{2}$ geräucherte Forelle
3 EL Mayonnaise
 $\frac{1}{2}$ EL helle Misopaste
Zitronensaft
etwas Abrieb von 1 Bio-Zitrone
Chiliflocken

Den Reis portionieren und im leicht geölten Waffeleisen Waffeln backen.

In der Zwischenzeit den Spitzkohl waschen, trocknen und dann feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 großen Prise Salz kurz mit den Händen durchkneten, damit die Struktur etwas aufbricht. Dann alle übrigen Zutaten zufügen, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mayonnaise mit den übrigen Zutaten verrühren und abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft, -abrieb oder Chili zufügen.

Die Forelle von Haut und Gräten befreien, dann in kleine Stücke schneiden oder zerzupfen.

Die fertigen Waffeln auf einen Teller legen, etwas Mayo daraufgeben, dann mit etwas Salat, Forelle, Radieschen und weiterer Mayo toppen.



Wir fanden diese herzhaft belegten Waffeln extrem lecker, das werde ich bestimmt nochmal machen. Ich überlege schon, ob das

auch mit gekochter Hirse – vielleicht mit 1 drunter gemischten Ei – auch machbar ist... Wird vielleicht demnächst getestet...

Viel Freude beim Nachmachen und kreativ sein – beim Belag könnt ihr natürlich auch nehmen, was da ist und was ihr mögt!

Alles Liebe,

eure Judith

Glutenfreie Pasta mit Barba di frate (Mönchsbart) & Feto



Letztes Wochenende war ich wieder [auf der Farm](#) und habe frisches Gemüse gekauft. Billy hat immer mal tolle neue Produkte da, ich lerne immer wieder was Neues. Neulich konnte ich ja endlich mal Cedri kosten und zu einer wunderbaren Würz-Zutat verarbeiten.

2022 hatte ich das erste mal Mönchsbart kennengelernt und schon [zwei Mal damit gekocht](#).

Das Gemüse aus Italien hat einen leichten Salzgeschmack und eignet sich hervorragend für herzhafte, schnelle Pastagerichte. Ich habe diese Woche eine Abwandlung [meiner Pasta von 2023](#) gekocht und noch durch meine Salz-Cedri ergänzt, die ein wunderbar frisches Aroma beisteuern.

Da ich noch immer glutenfrei esse, gab es italienische Reisnudeln, denen man kaum anmerkt, dass sie keine „normalen“ Weizennudeln sind. Für etwas Protein habe ich Feto (fermentierten Tofu) klein gewürfelt und zum Schluss kurz miterhitzt. Der lässt sich natürlich auch weglassen oder durch Feta oder Parmesan ersetzen.

Eine Prise frische Chili gibt dem Gericht pikanten Pepp. Die gelben Schoten sahen unschuldig aus, hatten es aber ganz schön in sich. Billy-Chili eben.

Zum Dünsten nehme ich nur so viel Olivenöl wie nötig, dafür gebe ich am Schluss noch mal einen Schuss über das angerichtete Essen, so bleiben alle Inhaltsstoffe erhalten und man kommt in den Genuss des vollen Aromas.



Für 2 Personen:

(glutenfreie) Pasta, ca. 100–150 g/Person
1 Bündel Mönchsbart

Olivenöl
3 Knoblauchzehen, gehackt
5 getrocknete Tomaten, fein gehackt
2 Scheiben Salz-Cedri, fein gehackt
1 gelbe Chilischote, in feine Ringe geschnitten
Feto, Feta oder Käse zum Bestreuen (nach Belieben)
Salz, Pfeffer

Die Pasta in reichlich gesalzenem Wasser kochen.

In der Zwischenzeit den gewaschenen Mönchsbart klein schneiden, eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Den Knoblauch, die Tomaten und die Cedri zufügen und zum Schluss nach Belieben den Feto erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta abgießen und entweder ganz italienisch mit dem Gemüse vermischen und servieren, oder portionsweise auf Teller geben und mit Gemüse, Chili und weiterem Olivenöl toppen.



Wenn ihr keinen Mönchsbart findet, könnt ihr dieses Gericht natürlich auch mit Spinat oder Mangold machen. Auch mit

Endiviensalat funktioniert es sicher gut, den kann man auch als herzhaftes Gemüse dünsten!

Lasst es euch schmecken und habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

(Werbung durch Nennung und Verlinkung, unbezahlt und von Herzen)

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

Salz-Zitronatzitronen und Gedanken zum (nicht mehr so neuen) Jahr



Hallo ihr Lieben,

vermutlich habt ihr bemerkt, wie still es hier seit der Weihnachtszeit war. Ich hatte mir eine Pause genommen, die etwas länger wurde als geplant.

Nach über 10 Jahren Bloggerei hatte ich das Bedürfnis innezuhalten und war mir nicht mehr sicher, ob ich das noch weiter machen möchte. Das Bloggen erfordert recht viel Zeit – Kochen oder Backen/Fotografieren/Bilder bearbeiten/Beitrag schreiben/Hochladen/Links in den Kanälen teilen – und noch mehr Zeit am PC, als ich beruflich bedingt eh schon dort verbringe.

Oft habe ich das Gefühl, all diese Arbeit ins Nichts zu geben, denn die Resonanz ist so gering, dass ich gar nicht weiß, ob ich jemanden erreiche und wie viele Menschen mitlesen, mitnaschen und sich mitfreuen über kulinarische Experimente, Ideen und Streifzüge.

Aus diesen Gründen hatte ich wirklich darüber nachgedacht, den Blog ganz stillzulegen. Dazu konnte ich mich dann aber doch nicht aufraffen. Der Blog ist doch auch mein „Baby“, begleitet mich seit so langer Zeit und macht mir immer noch Freude, auch wenn es manchmal schwierig wird, Zeit für einen wöchentlichen Beitrag aufzubringen.



Also wollte ich mal etwas Zeit ins Land gehen lassen und schauen, ob ich wieder mehr Motivation finde. So ganz ist die

Durststrecke noch nicht überwunden. Aber neulich habe ich eine tolle Entdeckung gemacht, die ich zu gut finde, um sie nicht zu teilen. Zwei wunderbare Kochbücher warten auch darauf, vorgestellt zu werden. Demnächst wird es hier also wieder mehr Beiträge geben.

Zumal ich gerade eine Darmkur mache – innerer Frühjahrsputz sozusagen – und dabei auf fast alles verzichten muss, was ich liebe und viel Lebensqualität für mich bedeutet: Kaffee, Zucker, Gluten und nicht-vegane Lebensmittel. Das macht jetzt nicht so wirklich Spaß, aber ich bin entschlossen, die 7 Wochen durchzuhalten.

Trotz massiver Einschränkung ist das natürlich auch die Gelegenheit, zu experimentieren und Neues auszuprobieren. Zum Beispiel habe ich neulich Quinoa-Pfannkuchen ausprobiert, von denen ich nicht gedacht hätte, dass sie funktionieren, geschweige denn schmecken. Falsch gedacht! Auch zucker- und glutenfrei gebacken habe ich schon, aber das war noch nicht ganz überzeugend. Ich experimentiere weiter. Das ein oder andere gelungene Rezept könnte durchaus in den kommenden Wochen hier landen – vielleicht habt ihr ja schon ähnliche Kuren hinter euch und gute Rezepte parat? Ich freue mich über Kommentare mit euren Erfahrungen und Ideen!



Jetzt gibt es noch ein kleines Rezept bzw. eine Rezeptidee von mir. Cedri, also Zitronatzitronen, aus denen das

weihnachtliche Zitronat gemacht wird, hatte ich bisher noch nirgends in Deutschland gesehen. Neulich gab es sie bei meinem Lieblings-Farmer und ich griff fasziniert zu.

Die Italiener essen sie gerne hauchfein geschnitten als Carpaccio, aber das hatte mich nicht so überzeugt. Dann kam mir die Idee, sie einzulegen.

Diese Salz-Zitronatzitronen kamen dann zuerst in ein simples gedünstetes Wirsinggemüse mit Pasta und Käse und ich war hellauf begeistert! Die milde Salzigkeit mit dem intensiven Zitronenaroma verleihen einem Gericht ein Wahnsinnsaroma! Mittlerweile kamen die Zitronen fein gehackt in Gemüsepfanne, in herzhaft-mediterranen Nudelsalat, in Hummus, in Chinakohlsalat, ... einfach nur KÖSTLICH.

Ein präzises Rezept habe ich gar nicht. Im Prinzip schneidet ihr die gut gewaschene Zitrone in hauchfeine Scheiben und stopft sie ganz dicht in ein großes Schraubglas. In einer Schüssel verrührt ihr etwa (Gedächtnisprotokoll) 1 EL Salz, 1 TL Kurkuma, 3 EL Apfelessig, etwas roten Pfeffer, Rosmarinnadeln und nach Belieben gemahlenen schwarzen Pfeffer mit ca. 150 ml kochendem Wasser, bis das Salz gelöst ist.

Das gießt ihr über die Zitronen ins Glas. Sofern die Zitronen dann noch nicht bedeckt sind, füllt ihr mit kochendem Wasser auf. Drückt alles nach unten, damit nichts aus der Flüssigkeit schaut und optimalerweise beschwert ihr die Zitronen mit etwas Schwerem (zum Beispiel Glasgewichte vom Fermentieren), damit sie bedeckt bleiben. Das Glas stellt ihr nach dem Abkühlen in den Kühlschrank. Nach 1-2 Tagen könnt ihr die Zitronen verwenden. Im Kühlschrank halten sie sich viele Wochen und verfeinern ganz viele Gerichte.

Selbst Naschkatzen-Mama mit einer starken Abneigung gegen Salz ist total begeistert und hat ihre Kostprobe bereits verbraucht.

Danke an Billy für das zusätzliche Fotomodell samt Blattgrün!



Habt ihr schon mal Cedri ausprobiert? Mögt ihr sie?

Ich finde, allein die Farbe regt zum Träumen an – vom Süden, von Zitronenbäumen unter blauem Himmel und von warmer Meeresbrise.

Eine Prise Süden könnt ihr euch nun auf die Teller zaubern.

Habt eine genussvolle Zeit, egal wo ihr seid!

Eure Judith

Koch mein Rezept: Würzige Erbsen-Apfel-Gazpacho mit Sauerrahm



Kurz vor knapp hatte ich endlich die Ruhe und Zeit, mich im Rahmen von „[Koch´ mein Rezept](#)“ bei Bloggerkollegin Susanne von

[Magentratzerl](#) umzuschauen und mir ein Rezept auszusuchen, das ich nachkoche.

Und was hatte ich da alles zur Auswahl! Bei Magentratzerl wird definitiv gern gekocht und gegessen und im Blogarchiv konnte ich mich gar nicht sattstöbern, denn da gibt es so unfassbar viele Rezepte! Viele auch noch regelrecht exotisch, mit Namen oder Zutaten, die ich noch nicht kannte, weshalb ich wirklich viele Rezepte angeschaut habe und ganz fasziniert war.

Man merkt Susanne die Neugier für fremde Gerichte und Zutaten an und dass sie gerne Neues ausprobiert. Ihr Blogname ist dagegen ganz bayrisch-bodenständig: Magentratzerl bedeutet soviel wie „Gaumenkitzler“ und da ich sowohl den bayrischen Dialekt als auch das Land sehr mag, hat mich die Auslösung doppelt gefreut.

Sehr sympathisch fand ich auch ihre Aussage: „Wenn ich nach Rezepten anderer koche, gebe ich natürlich die Quelle an. Das heißt aber nicht, dass ich mich an das Rezept auch gehalten habe – in der Regel sind Rezepte eher Inspirationsquellen als genaue Gebrauchsanleitungen für mich.“ Das könnte ich geschrieben haben! Deshalb habe ich mich natürlich auch beim Nachkochen nicht so genau an ihr Rezept gehalten. :D



Da Susanne nicht so viel backt und ja auch noch Sommerwetter war, entschied ich mich für eine außergewöhnliche, und zwar einer [kalten, gazpacho-artigen, Suppe nach Tanja Grandits](#). Auf die Kombi aus Erbsen und Apfel war ich zu neugierig und zudem ist die Suppe irre schnell fertig und perfekt, um sie für ein Sommeressen vorzubereiten, denn sie muss ja eh noch ein bisschen kühlen.

Eigentlich gibt es dazu noch eine Sauerrahm-Basilikum-Mousse, aber das war mir zuviel Aufwand und außerdem mag ich Gelatine nicht so und habe noch nie damit gearbeitet. Bei mir gab es also nur Sauerrahm obendrauf. Den Koriander in der Suppe habe ich weggelassen, den mag ich gar nicht. Falls ihr ihn verwenden wollt: es kommen 15 g hinein.

Ich machte erstmal die halbe Menge, aber euch gebe ich hier mal die originale Menge für 4 Personen. Die Gewürze schmeckt man deutlich, wer also kein großer Gewürzfan ist, nimmt vielleicht lieber die Hälfte der angegebenen Menge. Und uns war die Suppe tatsächlich etwas zu süß, nächstes Mal würde ich mehr als die Hälfte des Apfelsafts durch leichte Gemüsebrühe ersetzen.

Für 4 Personen:

800 Erbsen (TK)
80 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
500 ml Apfelsaft
1 TL Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
 $\frac{1}{4}$ TL Anis
Samen aus 2 Kapseln Kardamom
1 Prise Chiliflocken

Garnitur:

1 saurer Apfel
200 g Erbsen
100 g Sauerrahm
Minze (nach Belieben)
essbare Dekoblüten

Die Erbsen blanchieren (die Erbsen für die Einlage noch ein klein wenig weiterkochen).

Mit allen anderen Zutaten in einen Hochleistungs-Mixer geben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Für die Einlage aus dem Apfel kleine Kugeln ausstechen oder das Fruchtfleisch in Würfelchen oder Stifte schneiden.

Die Suppe auf Schalen verteilen, Sauerrahm-Kleckse hineingeben und mit einem Stäbchen hindurchziehen. Dann die bissfesten Erbsen und die Apfelstücke hineinlegen und nach Belieben mit Minze und Dekoblüten garnieren.



Leider scheint ja diese Woche der Herbst richtig Einzug zu halten, aber ich hoffe, der Wetterbericht dramatisiert wie gewohnt und die Sonne kommt soweit durch, dass ihr beim Lesen eines kalten Suppenrezepts keine Gänsehaut bekommt.

Erstmal wünsche ich euch eine genussvolle Woche und grüße euch aus dem Urlaub – in Bayern. :)

Alles Liebe,

eure Judith