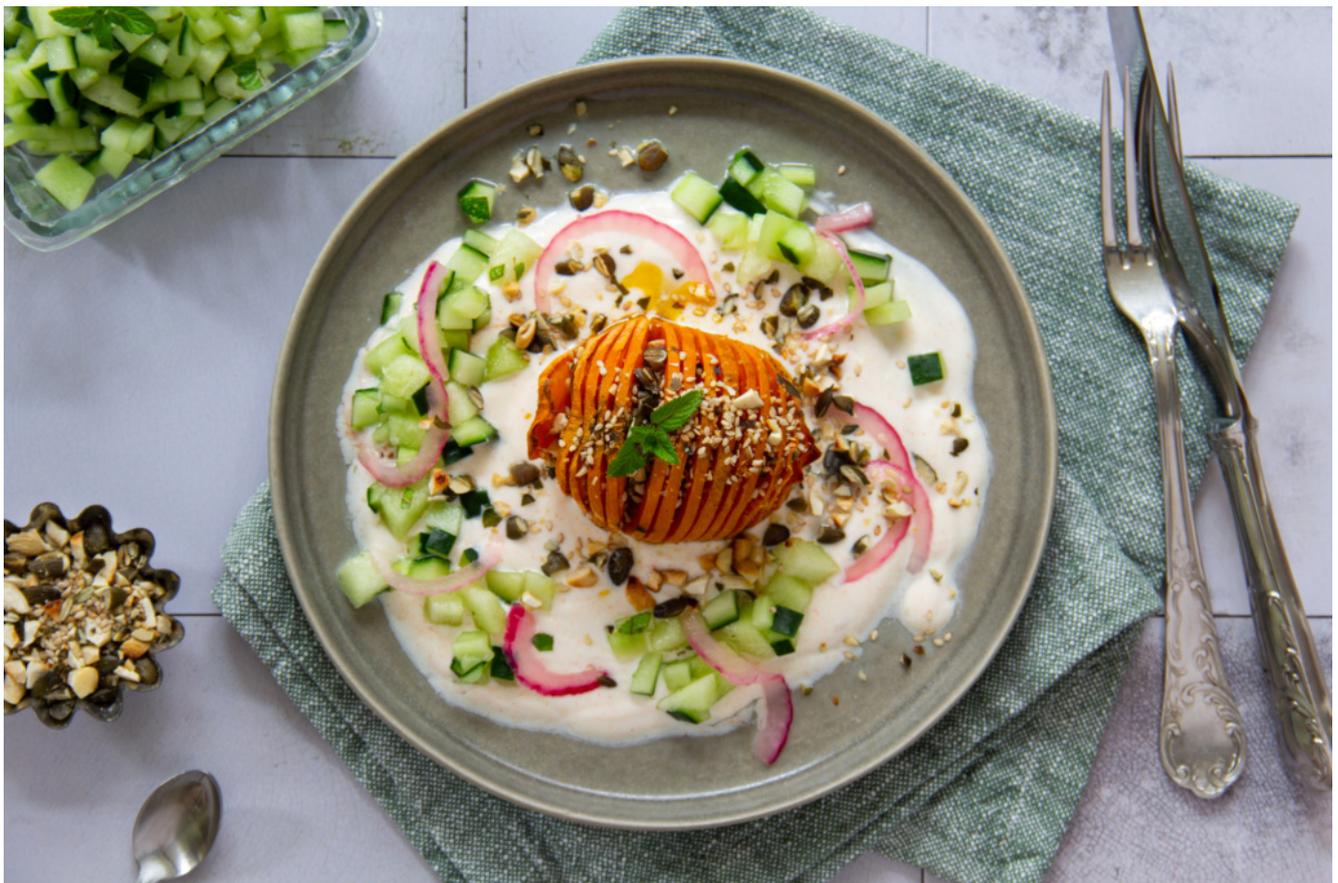


Hasselback Sweet Potatoe mit Joghurt, minzigem Gurken-Melonen-Salat & kernigem Crunch



Heute gab es mal wieder einen Sonntagsschmaus. Naschkater jubelte beim Essen: „Endlich wird die Naschkatze wieder gefüttert!“ Recht hat er – hier war es ziemlich still in letzter Zeit. Wenn es im Sommer richtig heiß ist, habe ich keinen Antrieb, etwas zu backen und generell geht mir die Inspiration in letzter Zeit im Alltag verloren.

Aber ich habe fest vor, das zu ändern, denn diesen Sommer bin

ich entgegen meiner Gewohnheit mal nicht ständig auf Reisen, sondern verbringe die heißen Monate zuhause – mit dem Plan, eher in der kalten Zeit in die Wärme abzuweichen. Der letzte Winter ging einfach gar nicht.

In den kommenden Wochen werde ich hier auch mal wieder Lesefutter vorstellen. Ein tolles Salatbuch, an dem ich mitgearbeitet habe und das sooo viele schöne Rezepte enthält. Zu diesem Buch wird man mich kommenden Samstag sogar im Radio hören. Ich durfte ein kurzes Interview geben für die Sendung „Dolce Vita“, in der „Da hast du den Salat“ bzw. drei Rezepte daraus vorgestellt werden. Eigentlich bin ich ja lieber hinter den Kulissen tätig und weit davon entfernt, eine Rampensau zu sein. Aber trotzdem war das eine interessante neue Erfahrung und ich bin gespannt, wie die Sendung am Ende klingen wird.

Aber jetzt gibt es erstmal ein leckeres, farbenfrohes Gericht, das inspiriert ist von einem Ausflug nach Speyer, wo Naschkatzen-Mama neulich in einem Restaurant eine Hasselback-Süßkartoffel aß. Wir hatten uns noch zwei Rumpsteaks gebraten und sie dazu gegessen, weil wir mal wieder große Lust auf Fleisch hatten. Das muss natürlich nicht sein – wir fanden das Gericht perfekt, so wie es war und es ist definitiv als vegetarische Mahlzeit gedacht. Aber gut gepasst haben die Steaks trotzdem.



Für 2 Personen:

1 große Süßkartoffel oder 2 kleine
Olivenöl
Knoblauchpulver
Chiliflocken
Salz

1 kleine Gurke
 $\frac{1}{4}$ Melone (z. B. Galia)
etwas Zitronensaft
einige Blätter Minze, fein gehackt

2 EL geröstete Cashews
2 EL geröstete Kürbiskerne
1 EL gerösteter Sesam
Chiliflocken

griechischer Joghurt
1 große Prise Paprikapulver
1 Prise Kreuzkümmelsamen
etwas Zitronenabrieb (nach Geschmack)

eingelegte rote Zwiebeln *
Minze zum Garnieren

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffel(n) schälen, eventuell halbieren oder dritteln und dann gleichmäßig ganz eng ein- aber unten nicht ganz durchschneiden, sodass sie wie ein zusammengefalteter Fächer aussieht. Die Kartoffel bzw. die Stücke in eine Auflaufform legen.

Das Öl mit den Gewürzen verrühren und mit einem Pinsel in die Einschnitte der Süßkartoffel streichen sowie die gesamte Oberfläche einmal einpinseln.

Die Süßkartoffel mindestens 30 Minuten backen, bis sie weich ist, aber nicht komplett auseinanderfällt.

In der Zwischenzeit die gewaschene Gurke halbieren, das

Kerngehäuse entfernen und den Rest in feine Scheiben, dann Streifen und schließlich Würfel schneiden. Die Melone schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Mit etwas Zitronensaft und gehackter Minze vermengen.

Den Joghurt mit den Gewürzen verrühren.

Die Kerne hacken und mit dem Sesam, 1 Prise Chiliflocken und nach Belieben 1 Prise Salz verrühren.

Sobald die Süßkartoffel gar ist, den Joghurt auf flache Teller verteilen, die Süßkartoffel auf dieses „Nest“ setzen und etwas Salat daneben verteilen. Mit den eingelegten Zwiebeln garnieren und mit dem Knuspermix bestreuen.



Naschkater und ich fanden die Vielfalt der Aromen total lecker und alles harmonierte prima. Natürlich kann man das Ganze auch mit normalen Kartoffeln machen, falls man (wie Naschkatzen-Papa) Süßkartoffeln nicht so mag.

Ich wünsche euch einen genussvollen Sonntag und eine schöne Sommerwoche!

Alles Liebe,

eure Judith

** Eingelegte Zwiebel: 1 mittelgroße rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit 125 ml Essig, 60 ml warmem Wasser, 1 große Prise Salz und Zucker in ein Schraubglas geben und ziehen lassen, optimalerweise einige Tage. Passt gut zu gegrilltem Fleisch, Salaten, auf Brote, ...*

**Okonomiyaki – japanische
Kohl-Pfannkuchen mit Miso-
Mayonnaise**



Nach einer zweiwöchigen Pause gibt es heute mal wieder eine Nascherei, und zwar eine herzhaftere 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 Miso bin, 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 Schnipperei 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 EL Sesamöl 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

[Penne mit grünem Spargel & Hummus-Miso-Sauce](#)



Meine Spargelphase hat dieses Jahr mit dem ersten regionalen [grünen Spargel](#) begonnen und sie hält an.

Ich könnte mehrmals in der Woche Gerichte mit [grünem Spargel](#) futtern und finde, er ist unglaublich vielseitig. Eine Freundin von mir hat gerade erst eine Spargelpizza zubereitet und mir ein Foto geschickt – vielleicht wäre auch das mal eine spannende Idee!

Diese Woche gab es aber erstmal ein spontanes Reste-Essen aus gekochter Pasta. Alle Zutaten waren im Vorrat bzw. mussten langsam verbraucht werden, der Spargel wurde mir von einem lieben Nachbarn von unserem Farmer des Vertrauens mitgebracht und so war alles zur Hand für eine kreative Reste-Verwertung mit frischer saisonaler Zutat.

Den Hummus hatte Naschkater einige Tage zuvor gemacht, aber wenn ihr keinen selbstgemachten habt, könnt ihr entweder gekauften nehmen oder schnell ein Glas gekochte Kichererbsen mit etwas Olivenöl, Gewürzen nach Belieben, einer mini Zehe Knoblauch und etwas Salz/Pfeffer pürieren und dann die Hummus-Miso-Sauce herstellen. Oder ihr püriert nur die Kichererbsen und würzt die Sauce kräftiger als hier angegeben.



Für 2 Personen:

250–300 g gekochte Penne (oder andere Pasta)

10 Stangen grüner Spargel

Olivenöl

1 Schuss (alkoholfreier) Gin (oder Weißwein)

SAUCE:

140 g Hummus

2 TL Reis-Miso

$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma

Pfeffer nach Geschmack

Chiliflocken nach Geschmack

Limette

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und dann alle Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die Köpfe ganz lassen. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke mit dem Rosmarin darin anbraten, bis sie bissfest sind bzw. den gewünschten Gargrad haben.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce (bis auf Chili und Limette) in einen Messbecher mit 100 ml Wasser geben und darin alles pürieren. Mit Chiliflocken, einigen Spritzern Limettensaft sowie gegebenenfalls mit weiterem Pfeffer und 1 Prise Salz abschmecken.

Sobald der Spargel gar ist, mit 1 Schuss Gin, Weißwein oder auch 1–2 EL Brühe ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Dann die gekochte Pasta sowie die Sauce in die Pfanne geben und sofort auf kleinste Stufe schalten. Unter Rühren alles sanft erhitzen und direkt servieren.



Die Sauce lässt sich natürlich beliebig abwandeln mit anderen Gewürzen, anderen Misopasten und so weiter und auch das Gemüse ist saisonal variabel. So kann man jederzeit ein schnelles Reste-Essen kochen, solange etwas frisches Gemüse im Haus ist.

Ich hoffe, euch schmeckt diese Pasta auch so gut wie uns und wünsche euch eine genussvolle Zeit!

Alles Liebe, eure Judith

Farbenfroh: Lila
Süßkartoffel-Gnocchi mit
Pilzen & Spinat



Letzte Woche hatte ich bei einem Stadtbummel zufällig einen neuen Asia-Markt entdeckt und habe mal schnell reingeschaut. Da fielen mir lila Süßkartoffeln ins Auge, die man ja nicht so oft findet. In letzter Zeit hatte ich mal bei Instagram ein Video gesehen, wie eine Bloggerin daraus schnelle Gnocchi zauberte und wollte das sofort auch ausprobieren.

Die lila Süßkartoffeln kamen also gerade recht, zumal sie optisch natürlich noch viel spektakulärer sind! Und ich muss sagen, die Zubereitung der Gnocchi war kinderleicht!

Ich hatte die Süßkartoffel gedämpft, aber man kann sie natürlich auch im Ofen garen.

Ei brauchte ich keins, der Teig hielt auch so gut zusammen. Somit sind die Gnocchi sogar vegan.

Gnocchi sind ja sprachlich so eine Sache. Die wenigsten können sie korrekt aussprechen und als Italienliebhaberin mit grundlegenden Sprachkenntnissen zucke ich innerlich immer ein bisschen zusammen, wenn jemand „Knotschi“ oder „Knocki“ sagt. Der Vollständigkeit halber hier die korrekte Aussprache: „Njocki“ ['njɔki].



Oft sind Gnocchi ja eher eine zähe Angelegenheit. Ich habe mal gehört, dass man den Teig auf keinen Fall zu lange kneten darf und habe das auch bei den Süßkartoffel-Gnocchi beherzigt.

Und wenn die Farbe der Gnocchi schon so wunderbar ist, musste sie natürlich noch ergänzt werden! Also kamen erdig-braune Champignons hinzu und frühlingshaft-grüner Spinat, gekrönt von einer großzügigen Prise leuchtend roter Chiliflocken. Das Auge isst schließlich mit und diese Woche haben Augen und Gaumen Frühjahrfest gefeiert.

Für 4 Personen:

Ca. 730 g geschälte und gegarte (lila) Süßkartoffel*

Ca. 100 g Dinkelmehl 630

Ca. 50 g Stärke

1 gestr. TL Salz

Muskat nach Geschmack

** Bei mir waren es 2 mittlere bis große Exemplare. Wenn es nicht ganz 700 g sind, ist das auch kein Problem, dann nehmt ihr etwas weniger Mehl und/oder Stärke.*

Die Kartoffeln nach dem Garen ausdampfen lassen und dann durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Stärke, Salz und Muskat zufügen und alles zügig zu einem Teig verkneten – aber keinesfalls zu lange kneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionsweise zu fingerdicken Strängen rollen und mit einer Teigkarte oder einem Messer kissenförmige Gnocchi schneiden. Der Teig ist relativ weich, deshalb ließen sich die Gnocchi nicht wirklich gut über eine Gabel rollen, um Rillen zu erzeugen. Aber umso schneller sind sie zubereitet.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Gnocchi portionsweise darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen!), bis sie an die Oberfläche kommen. Mit einem

Schaumlöffel herausholen und alle Gnocchi auf diese Weise verarbeiten.



Die fertigen Gnocchi entweder mit einer beliebigen Sauce mischen und servieren, oder in Butter (oder Salbeibutter) schwenken und mit beliebigem Pfannengemüse anrichten.

Ich habe sie mit einer Hand voll Champignons und etwas Knoblauch in Scheiben in Butter gebraten und etwas Spinat kurz zusammenfallen lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Chiliflocken bestreut war das eine köstliche Kombination! Diese Gnocchi werde ich sicher noch öfter machen, zumal ich Süßkartoffeln total liebe!

Auch Pasta möchte ich mal wieder selbst machen – meine italienische Nudelmaschine in der Abstellkammer hat vermutlich schon vor Jahren resigniert die Hoffnung aufgegeben, jemals wieder eingesetzt zu werden. Dabei sind [selbstgemachte Nudeln](#) unvergleichlich! Macht ihr Pasta oder Gnocchi selbst? Falls nicht, hoffe ich, euch inspiriert zu haben, das mal auszuprobieren und wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Wenn ihr schon selbst tolle Nudelkreationen gezaubert habt, freue ich mich über eure Ideen und Rezepte in einem Kommentar!

Habt eine genussvolle Zeit und macht es euch schön!
Eure Judith

[Herzhafte Hirse-Bowl mit](#)

Erdnuss - Sauce



Ich melde mich zurück von einem aufregenden Trip durch Osteuropa. Eine ehemalige Kollegin hatte mich nach Polen eingeladen, wo ich eine typisch polnische Hochzeit miterleben durfte. Danach fuhr ich weiter nach Prag, das ich mir schon immer mal anschauen wollte und kehrte dann über Dresden und Leipzig nach Hause zurück. Alle drei Städte standen schon eine Weile auf meiner Reise-Liste und ließen sich bei dieser Gelegenheit wunderbar verbinden.

Sobald ich meine Fotos alle gesichtet und sortiert habe, gibt es hier sicher noch ein paar Eindrücke und kulinarische Blitzlichter.

Da man auf Reisen ja meist ganz anders isst, als zuhause, und sich meine Ernährung vor allem in Polen krass unterschied von meinem Alltag zuhause, hatte ich hier das Bedürfnis, sehr leicht und gesund zu essen. In Polen wird ja wirklich unfassbar viel Fleisch gegessen.

Und natürlich ließ ich es mir nicht nehmen, in Prag ein typisches Gulasch mit Knödeln und Bier zu genießen.

Zuhause gab es dann viel Gemüse und Salat und beides habe ich in diese improvisierte Hirse-Bowl gepackt, die wirklich einfach, aber super lecker ist! Ihr könnt natürlich nehmen, was ihr am liebsten mögt. Ich fand die Mischung aus Salat, Beeren und gebratenem Gemüse mit herzhaftem Feta super und die würzige Erdnuss-Sauce passte erstaunlich gut dazu.



Aber Bowls laden ja immer ein, selbst kreativ zu werden und vorhandene, saisonale Zutaten zu verwenden. Also seht das Rezept – wie so oft – als Anregung. :)

Für 2 Portionen:

- 1 Tasse Hirse
- 1 gestr. TL Kurkuma
- 1 Handvoll Kerne (Sonnenblumen-/Kürbiskerne/Schwarzer Sesam)
- 1 Süßkartoffel
- Olivenöl
- Knoblauchsatz
- 1 Romana-Salat
- 1 kleiner Chicoree
- 2 Champignons
- 4 Zweige Johannisbeeren
- 100 g Feta
- Salz, Pfeffer

Sauce:

- 2 geh. EL Erdnussmus
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält
- 1 Schuss Apfelessig
- 1 Schuss Sojasauce
- 1 Schuss Dattelsirup (oder Agavendicksaft/Ahornsirup)
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Chili, nach Belieben
- 100–120 ml Wasser

Die Hirse waschen und mit dem Kurkuma in einen kleinen Topf geben. Die doppelte Menge Wasser zufügen, alles aufkochen und auf kleinster Stufe zugedeckt mit leicht offenem Deckel köcheln lassen.

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und beiseitestellen.

Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Olivenöl rundherum anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Mit Knoblauchsatz würzen.

Die Salate, Pilze und Beeren waschen bzw. putzen und zurechtschneiden.

Die Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab glatt mixen. Abschmecken und beiseitestellen.

Sobald die Hirse gar ist, eine Portion in eine Schüssel geben, das Gemüse und den Salat drum herum verteilen, den Feta darüber bröckeln und die Johannisbeeren darüber streuen.

Zum Schluss die Sauce darüber gießen oder dazu reichen, damit sich jeder selbst bedienen kann.



Veganer lassen den Feta weg oder nehmen Ersatz – veganen Käse, Tofu, was auch immer schmeckt.

Ich wünsche euch viel Freude beim Gestalten eurer eigenen fröhlich-bunten Sommer-Bowl!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith