

Fenchel-Birnen-Salat mit Rucola, Granatapfel, Mandeln und Mohn



Diese Woche gibt es mal wieder was Herzhaftes im Hause Naschkatze. Aus dem neuen Buch „[Nistisima](#)“ habe ich diesen köstlichen Fenchel-Birnen-Salat ausprobiert. Ich mag Apfel in Salaten total gerne, zum Beispiel im Grünkohlsalat oder in einem normalen grünen Salat mit Extras in Form von Champignonscheiben, etwas Mais, Frühlingszwiebel, Rote Bete, Ei...

Die Idee mit Birne fand ich super spannend und geröstete Zutaten finde ich auch immer klasse. Im Rezept werden Mandeln,

Samen und Mohn im Ofen bei 200 Grad geröstet, aber ich muss sagen, dass ich es nicht einsehe, für 8–10 Minuten den Ofen auf 200 Grad zu heizen. Sollte ich an einem Tag eh noch etwas backen, verbinde ich das dann. Aber diesmal habe ich alles in eine beschichtete Pfanne gegeben und darin geröstet, das ging genauso gut.



Als ich dann den Salat machen wollte und zur Obstschale ging – waren von den vormals 2 Birnen noch eine da. Naschkater hatte eine in sein Müsli geschnitten. Da schaute ich blöd ins Obst.. Aber da im Rezept schon stand, dass man auch Apfel nehmen kann, nahm ich kurzerhand eine Mischung: 1 Apfel und 1 Birne. Ich muss sagen, das war klasse! Birnen sind etwas süßer, der Apfel gibt Frucht und Säure dazu. Fazit: den Salat habe ich nicht zum letzten Mal gemacht!

Die Autorin schrieb zu diesem Rezept übrigens: *„Als ich diesen Salat zum ersten Mal gemacht habe, habe ich alle vier Portionen ganz allein verputzt.“* Ich verstehe, wieso. =)

Da ich noch Granatapfelkerne da hatte und finde, dass sie immer ein optisches, geschmackliches und natürlich auch gesundheitliches Extra darstellen, ob in Salaten, über Gerichten oder sogar Galettes, hab ich noch ein paar darüber geworfen. Ansonsten habe ich mich diesmal aber recht genau ans Rezept gehalten. Hier kommt es:

Für 4 Personen:

1 TL Fenchelsamen
40 g (blanchierte) Mandeln
2 TL Mohnsamen
Olivenöl
1 Fenchelknolle
2 feste Birnen
(oder Äpfel oder beides)
3 EL Apfelessig
4 EL natives Olivenöl extra
80 g Rucola

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine Pfanne erhitzen. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, die Mandeln grob hacken und mit Fenchelsamen und Mohn in einer

Schüssel mit etwas Olivenöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne geben und unter häufigem Rühren rösten, bis die Mandeln goldbraun sind. (Alternativ in einer kleinen Ofenform bei 200 °C im Ofen 8–10 Minuten rösten.) Abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, vorhandenes Grün beiseitelegen. Die Birnen vierteln, die Kerngehäuse entfernen und Spalten schneiden. Den Essig in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl sowie je 1 großen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Birnen hineingeben, dann die Knolle hineinhobeln (oder mit einem Sparschäler feine Streifen schneiden). Den Rucola zugeben und alles gut vermischen. Den Salat auf eine Servierplatte geben, mit den abgekühlten Mandeln und Samen bestreuen und servieren.



An dieser Stelle einen lieben Dank an Frauke und Andreas für ihre wunderhübsche Glasplatte, die sie mir im Rahmen ihres Umzugs und dem damit verbundenen Ausmisten geschenkt haben. Ich finde sie sehr fotogen und werde sie in Ehren halten! =)

Euch allen habe ich hoffentlich Appetit gemacht auf frischen, frühlingshaften Salat und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

**Gesunder Start in den Tag:
Bunte Hirsebowl mit Obst**



Habt ihr schon mal Hirse zum Frühstück gegessen? Ich bin zwar mit Hirse als Beilage aufgewachsen, aber in meiner Kindheit gab es die eher als herzhaftes Gericht. Dass wir sie zum Frühstück hatten, daran kann ich mich nicht erinnern. Dafür genieße ich sie aber seit Jahren eher süß als erste Mahlzeit des Tages und ich liebe sie!

In letzter Zeit war sie nicht mehr so häufig auf meinem Speiseplan, aber seit meinem Urlaub in Vorarlberg, wo es zum Frühstück Hirsebowl gab, bin ich wieder ganz besessen davon. Schon zwei Mal habe ich mir wieder selbst Hirse zum Frühstück gemacht und sogar schon meine Besucherin aus Mannheim damit angesteckt.

Im Prinzip ist die Hirsebowl super simpel:

Man kocht die Hirse und verfeinert sie dann mit allem, was man da hat und mag. Ich nehme immer frisches Obst, ein paar Nüsse oder Mandeln und Ahornsirup. Etwas Mandelmus dazu ist auch sehr lecker. Am liebsten nehme ich neben Walnüssen noch geröstete Haselnüsse aus dem Piemont, die schmecken himmlisch!

Im Urlaub gab es etwas Sojajoghurt Vanille, Obst und Walnüsse dazu. Das war auch klasse.

Hier mal mein Grundrezept mit meiner aktuellen Lieblingsversion und weitere Ideen zum Verfeinern. Meist koche ich die doppelte Menge Hirse und mache die zweite Hälfte am nächsten Tag mit ein wenig Wasser warm.



Für 2 Portionen:

1 Tasse Hirse
2 Tassen Wasser
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 Prise Salz
1 Apfel
1 kleine Banane
Einige Trauben
1 Handvoll Nüsse nach Belieben
Ahornsirup/Flüssiger Honig
Samen/Kerne (geröstet)
Zimt

Die Hirse heiß waschen, mit dem Wasser, dem Kurkuma und dem Salz in einen Topf geben und aufkochen. 5–8 Minuten köcheln lassen, dann ausdrehen und auf der heißen Herdplatte ausquellen lassen.

Eine Portion Hirse in eine Schüssel geben und mit dem klein geschnittenen Obst, den Nüssen und Samen/Kernen bestreuen oder alles hübsch drum herum anrichten.

Zimt darüber streuen und Ahornsirup oder Honig nach Geschmack darüber träufeln.

Alternative Ideen:

- Kompott (z.B. Pflaumen, Quitte, etc.)
- Tahin, Sojajoghurt, Joghurt mit Geschmack nach Wahl, Mandelmus
- Obstsalat, Granatapfelkerne, Heidelbeeren, frische Erdbeeren (wenn Saison)

Eine weitere tolle Version kenne ich von Naschkaters Mama:

Die gekochte Hirse mit etwas Kokosmilch, Rosinen, Zimt, frisch gemahlenem Kardamom und etwas Zitronenabrieb vermischen, kurz

ziehen lassen und genießen.



Habt ihr noch weitere Ideen für leckere Frühstücks-Bowls – mit Hirse oder anderen Zutaten? Ich freue mich, wenn ihr eure Rezepte in einem Kommentar verratet oder mal erzählt, wie eure erste Hirsebowl war, wenn ihr sie ausprobiert habt!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Eure Judith

Pute mit Erdnuss-Sauce, Reis und Salat



Heute gibt es mal wieder was Herzhaftes, und zwar ein vorgezogener Sonntagsschmaus mit Pute. Neulich hatte ich in einem Roman gelesen, dass jemand Hühnchen mit Erdnuss-Sauce kochte und beim Einkaufen gestern hatte ich plötzlich so große Lust darauf, dass ich das ausprobieren wollte.

Die Pute mit Erdnuss-Sauce, Reis und Salat ist super unkompliziert und wirklich schnell gemacht. Bis der Reis gar ist, ist auch das Fleisch fertig und ein Salätchen kann man nebenher auch noch zaubern.



Ich hatte kurz überlegt, die Sauce mit Kokosmilch zu machen, wie bei den [Sommerrollen](#). Aber da ich noch selbstgemachte Mandelmilch hatte und ich Erdnuss-Mus fettig genug finde, entschied ich mich für die leichte – und einfache – Variante und verzichtete darauf, eine Kokosmilch aufzumachen.

Für 2 Personen:

1 Tasse Basmatireis
300 g Putenschnitzel
Erdnussöl/Bratöl
300 ml Mandelmilch
3 EL Erdnussmus
1 TL Currypaste
Etwas scharfe Chilisaucе nach Geschmack
ODER
1 TL Sambal Oelek
2 Knoblauchzehen
Etwas Sojasauce nach Geschmack
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Frische Minze
Dazu: Salat nach Wunsch

Den Reis kurz waschen, dann mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann bei kleinster Hitze köcheln lassen, bis er gar ist.

Das Fleisch im heißen Fett rundherum goldbraun braten. In der Zwischenzeit Mandelmilch, Erdnussmus, Currypaste, Schärfe und Knoblauchzehen in einen Mixbecher geben und pürieren. Dann zum fertig gebratenen Fleisch in die Pfanne geben und alles bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Den Salat zubereiten und anmachen. Die Sauce mit schwarzem Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit etwas Sojasauce (und Chili) nachwürzen.

Sobald der Reis fertig ist, alles servieren. Wenn vorhanden, kann man den Reis in Muffinformen aus Silikon füllen und auf den Teller stürzen. Mit Minze garnieren oder sogar das Fleisch mit fein gezupfter Minze bestreuen.

Tipp: Natürlich kann man auch Tofu/Seitan verwenden, dann ist das Gericht vegan/vegetarisch. =)



Ich wünsche euch ein fröhliches und genussvolles Sommer-
Wochenende!

Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Wildes Sandwich mit
Hirschfilet, Birne,
Gorgonzola, Glühweinzwiebeln
& Preiselbeeren



Nachdem ich letztes Wochenende aus familiären Gründen nichts bloggen konnte, gibt es heute mal wieder etwas Herzhaftes.

Und zwar meinen Beitrag für die Aktion „[Koch mein Rezept](#)“. Dieses Mal wurde mir der Organisator, Volker von „Volker mampft“ zugelost und ich konnte mal ausgiebig auf seinem Blog stöbern gehen.

Volker hat einen reichhaltigen Fundus leckerer Mampfereien zu bieten. Er kocht Gerichte aus verschiedenen Länderküchen und backt auch sehr viel. Für Naschkatzen ist zwar auch einiges dabei, dennoch liegt sein Schwerpunkt eher auf Broten und Brötchen.

Da ich absoluter Wild-Fan bin, war ich sofort begeistert.

Die Zeit, selbst Baguette zu backen, hatte ich leider nicht. Da Naschkater es aber auch nicht mehr zum Bäcker geschafft hat, backte ich heute früh spontan Brötchen nach einem Rezept für Ciabatta. Allerdings mischte ich, wie so oft, noch etwas frisch gemahlenes Dinkelvollkornmehl unter und verwendete wie immer Dinkelmehl Type 630 statt Weizenmehl. Da ich kein Reh bekam, entschied ich mich für Hirsch.

In diesem Bereich habe ich auch mein Lieblingsgericht gefunden, das ich etwas abgewandelt nachgekocht habe: „[Wildes Walnuss-Baguette mit Birne & Gorgonzola & Rehrücken](#)“.



Statt die Birnen in Portweinreduktion zu karamellisieren, briet ich sie kurz an und köchelte sie mit etwas Glühwein weich, worin sie schließlich auch ein klein wenig karamellisierten. Das passte sehr gut zum Wild und zur Weihnachtszeit. =)

Die roten gebratenen Zwiebeln sind eine Ergänzung meinerseits (und ersetzen quasi den Portwein-Karamell bei Volker), da ich die Süße von Zwiebeln gerne mag und sie super zu den anderen Zutaten passen.

Wer mag und sich die Zeit nehmen möchte, sollte auf jeden Fall die Walnuss-Baguettes von Volker nachbacken, denn das eignet sich sicher hervorragend für dieses Rezept. Die schnellere Variante sind meine Brötchen oder natürlich gekaufte Baguettes oder Baguettebrötchen – am besten vom kleinen traditionellen Bäcker des Vertrauens!

Für 6 Brötchen:

350 g Dinkelmehl Type 630
50 g frisch gemahlene Dinkelvollkornmehl
1 Tütchen Trockenhefe
200 ml Wasser
1 gestr. TL Salz
30 g Olivenöl

Für 2–4 Portionen Wildes Sandwich:

2–4 Brötchen/Baguettstücke
400 g Hirschfilet
1–2 große, feste Birnen, in Scheiben geschnitten
2 rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Glühwein (Farbe egal)
Rapsöl oder Butterschmalz

100 g Gorgonzola
Preiselbeeren
Salz, Pfeffer

Für die Brötchen in einer großen Schüssel die Mehle mit dem Salz mischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Das Öl und das Wasser hineingeben und alles zu einem Teig verkneten. Eventuell noch ein klein wenig Wasser zufügen, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig mit den Händen auf der Arbeitsfläche 10 Minuten kneten, dann in die mit Mehl ausgestreute Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Dann den Teig noch einmal kurz kneten, sechsteln und jedes Stück zu einem länglichen Brötchen formen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (oder 2 Bleche nehmen, damit genügend Abstand möglich ist!) und mit einem Tuch abgedeckt erneut 45 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Brötchen dann ca. 20–25 Minuten backen. Für das Sandwich die Birnen in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz anbraten, pfeffern und dann mit einem Schuss Glühwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Noch einmal ablöschen und köcheln lassen, bis die Birnen weich sind und der Wein verkocht ist. Die Birnen auf einen Teller legen und die Zwiebel in ein wenig Rapsöl oder Butterschmalz anbraten, dann ebenfalls ein oder zwei Mal mit etwas Glühwein ablöschen und garen, bis sie weich sind. Beiseite stellen und die Pfanne erneut erhitzen.

Das (zimmerwarme) Fleisch in etwas Öl oder Butterschmalz kräftig von allen Seiten anbraten, dann die (ofenfeste) Pfanne bei 100 Grad in den Backofen stellen und je nach Dicke des Fleisches ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Mein Hirsch war noch ganz leicht rosé, aber gar und vor allem butterzart! Das

Fleisch kurz ruhen lassen, dann quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Die Brötchen halbieren und mit Birnenscheiben, Gorgonzolastückchen und Fleisch belegen. Darauf Zwiebeln und Preiselbeeren verteilen und nach Belieben mit ein paar Sprossen oder anderem Grünzeug garnieren.



Wir fanden diese Sandwiches absolut köstlich und ich bin sicher, wer gerne Wild isst, wird sie ebenfalls lieben! Sicherlich kann man sie aber genauso gut mit Rind oder Lamm machen und wer den Blauschimmelkäse nicht mag, findet sicher auch dafür guten Ersatz.

Danke, Volker, für die leckere Idee und überhaupt für die schöne Aktion!

Habt alle einen genussvollen 4. Advent, eine schöne letzte Adventswoche und besinnliche Weihnachtstage mit euren Lieben!

Eure Judith



[Delikates Honig-Senf-Dressing](#)



Als

Kind mochte ich keinen Salat. Heute kann ich mir das gar nicht mehr erklären, denn irgendwann änderte sich das und heute liebe ich alle Variationen.

Meistens mache ich meinen Salat ganz simpel mit Condimento bianco, Olivenöl (oder Leinöl), Salz und Pfeffer an und gebe hin und wieder Salatkräuter dazu. Wenn ich Lust auf etwas Exotisches habe, mache ich meinen [indischen Salat mit Chat Masala](#), wenn es besonders würzig sein soll, mixe ich das [Spezialdressing](#).

Neulich habe ich dann endlich mal ein Dressing ausprobiert, das ich vor vielen Jahren in der Zeitschrift LandFrisch gefunden hatte. Der Koch Markus Thyssen verriet damals sein Rezept für Honig-Senf-Dressing. Das klang nicht nur köstlich, sondern auch sehr vertraut, denn damals kochte er im Restaurant Weinrefugium, in dem wir häufiger zu Gast waren.

Mittlerweile habe ich die Salatsauce schon zwei Mal zubereitet. Sie hält sich in heiß ausgespülten Gläsern oder Flaschen einige Wochen im Kühlschrank. Man kann also die

angegebene, recht große Menge zubereiten und hat dann einen schönen Vorrat.

Markus Thyssens Tipp: „Diese Grundsoße lässt sich problemlos verändern. Wenn man im Verhältnis 50:50 Joghurt ergänzt, entsteht ein delikates Joghurtdressing. Mit gehackten Kräutern wird sie zu einem würzigen Kräuterdressing. Und ein paar pürierte Himbeeren ergeben ein fruchtiges Himbeerdressing.“



Für ca. 2 Flaschen oder mehrere Schraubgläser:

2 Zwiebeln
250 g mittelscharfer Senf
250 g flüssiger Honig
15 g Salz
 $\frac{1}{2}$ l weißer Balsamico
 $\frac{1}{2}$ l Rapsöl (oder Sonnenblume)
Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebeln schälen, grob würfeln und in einem hohen kleinen Topf in etwas Öl glasig dünsten. Dann Senf, Honig, Salz und Essig zufügen und alles pürieren. Dann nach und nach das Öl dazu gießen und alles sehr fein mixen. Zugedeckt für 6 Stunden – am besten über Nacht – durchziehen lassen. Man kann die Sauce dann durch ein feines Sieb streichen, aber das finde ich nicht unbedingt nötig. Flaschen oder Gläser heiß ausspülen und die Sauce (am besten mit Trichter) abfüllen. Im Kühlschrank hält sich die Sauce laut Rezept etwa 3–4 Monate – aber so lange lebt sie bei uns nie.

Gab es bei euch auch Dinge, die ihr als Kind nicht mochtet? Und hat sich das geändert? Ich freue mich, von euren kleinen Geschichten zu hören!

Habt ein schönes (vielleicht sogar langes?) Wochenende und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith