

Tagliatelle mit Grünkohlpesto und Kurkuma-Zitronen-Schaum (Werbung)



Letzt
es Wochenende gab es leider kein neues Rezept für euch. Von Freitag bis heute war ich mit einer Freundin in Radolfzell am Bodensee und habe es mir in einem Wellness-Resort gut gehen lassen – mit herrlicher Saunalandschaft und traumhaftem Essen! Zwar hatte ich meinen Laptop dabei, leider konnte ich mich aber auf dem Blog nicht einloggen und somit auch nichts bloggen.

Nun geht es wieder und ich nutze den Urlaubstag nach der Heimkehr um endlich dieses leckere Pastarezept mit euch zu teilen. Der Herbst ist ja immer auch Kohl-Saison und da ist der Grünkohl definitiv mein Favorit! Nicht nur als leichte Knabberei in Form von [selbstgemachten Grünkohlchips](#), sondern

auch als Pesto für eine feine Pasta.

Schon länger wollte ich mal wieder Pasta selbst machen (ich schulde euch auch noch einen Bericht von unserem Pastakurs in Süditalien samt Rezept!) und da kam die Anfrage für eine Kooperation gerade recht. Bei [Andronaco](#) – einem italienischen Online-Shop – durfte ich eine riesige Bestellung aufgeben, um die Produkte zu testen und darüber zu berichten. Also stöberte ich mich durchs Angebot und war ehrlich begeistert. So viele Sorten Olivenöl, Wein, Mehle für Pasta, Pizza und Co. Und vieles mehr! Ich fühlte mich wie im Urlaub, nur dass ich diesmal online durch den Markt spazierte und die Auswahl einfach noch viel größer war.

Neben zahlreichen Pastasorten, auch glutenfreien, bestellte ich Olivenöle, Tomatenpassata, Risottoreis und original italienische Mehle und Hartweizengrieße. Sicher gibt es hier in der nächsten Zeit noch ein paar italienische Leckereien mit Zutaten von meiner Großbestellung. Heute aber erstmal selbstgemachte Tagliatelle mit Pesto und gelbem Schaum – ein herbstliches Farbenspiel auf dem Teller! =)



Für 2-4 Personen:

Pesto:

100 g Grünkohl, blanchiert und abgeschreckt
2 Knoblauchzehen, blanchiert
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Kurkuma-Zitronen-Schaum:

50 g Schmand
5 EL Milch
2 gestr. TL Kurkuma, gemahlen
1 Stück Zitronenschale
1 große Prise Salz

Pasta:

300 g Mehl Tipo 00 (oder Dinkelmehl 630)
200 g Hartweizengrieß
Wasser

Servieren:

50 g Pinienkerne, goldbraun geröstet
Pecorino, gehobelt

Pesto:

Den Grünkohl waschen und alles Grün vom Strunk schneiden. Das Blattgrün grob in Stücke schneiden. Wasser mit den zwei Knoblauchzehen in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Kohl darin ca. 1 Minute blanchieren, dann in Eiswasser oder kaltem Wasser abschrecken. Den Kohl abtropfen lassen, leicht ausdrücken und mit dem Öl, etwas Salz und Pfeffer pürieren. Das Pesto beiseitestellen.

Kurkuma-Zitronen-Schaum:

Den Schmand, die Milch, den Kurkuma und das Stück Zitronenschale in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Salz und nach Belieben etwas Zitronensaft abschmecken. Den Schaum beiseitestellen und vor dem Servieren (nach Belieben leicht erwärmt) noch einmal aufschäumen.

Pasta:

Mehl und Grieß vermischen und nach und nach so viel Wasser zufügen, dass sich alles zu einem glatten Teig verkneten lässt. Der Teig sollte fest und nicht zu trocken, aber auf

keinen Fall feucht sein. Den Teig kurz ruhen lassen und dann in Portionen durch die Pastamaschine drehen, bis die gewünschte Dicke erreicht ist. Jede Teigbahn leicht mit Mehl oder Grieß bestäuben, damit nichts klebt. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, das Wasser salzen.

Die Teigbahnen durch den Aufsatz für Tagliatelle drehen und die Nudeln direkt ins kochende Wasser geben. (Oder auf Trockengestelle hängen und eine Weile trocknen lassen. Dabei darauf achten, dass die Nudeln voneinander getrennt hängen, damit sie nicht zusammen kleben.) Einige Minuten kochen, bis die Pasta al dente ist, dann mit einem Schaumlöffel herausholen und in einer großen Pfanne mit dem Pesto und eventuell einem Schuss Nudelwasser vermischen.

Servieren:

Die Pasta auf Teller verteilen. Den Schaum darum herum verteilen und jede Portion großzügig mit Pecorinohobeln und gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Wer die Pasta nicht selbst machen möchte, kann natürlich auch beliebige Tagliatelle verwenden.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust auf Pasta und Grünkohl und mögt dieses Rezept genauso gern wie Naschkater und ich!

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Beitrag enthält unbezahlte, beauftragte Werbung in Form von Verlinkung eines Online-Shops.

Risotto mit Rote Bete, Meerrettich, Apfel und Zwiebel



Letzt
es Wochenende gab es im Hause Naschkatze mal wieder ein
Risotto, denn obwohl ich dieses Gericht sehr mag und
(Risotto)Reis das letzte halbe Jahr [eine große Rolle in meinem
Leben spielte](#), koche ich es viel zu selten.

Inspiriert von „[Risotto ti amo!](#)“* habe ich also mal wieder den
Kochlöffel geschwungen und gleichzeitig Reste aufgebraucht –
mal wieder. Da war noch eine Rote Bete, Meerrettich und
offener Wein wollten auch verwendet werden und der Reis
reichte genau für einen Topf.

Prinzipiell ist Risotto ja ein sehr unkompliziertes Gericht,
für das man alles verwenden kann, was man gerade so da hat.

Man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und hat mit wenigen Grundzutaten ein leckeres Gericht auf den Tisch gezaubert.

Wem das Improvisieren nicht so liegt, dem sei meine letzte Übersetzung sehr ans Herz gelegt- Wenn man danach keinen Reishunger hat – dann weiß ich auch nicht! =)



Für 4 Personen:
350 g Risottoreis
3 mittlere Zwiebeln

1 EL (Knoblauch)Butter
1 Knoblauchzehe
Weißwein oder Rosé
1–2 EL geriebener Meerrettich (frisch oder im Glas, ohne
Sahne)
1 Rote Bete, gekocht und püriert
Parmesan am Stück
Olivenöl
1–2 Äpfel
2–3Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer

Die Brühe in einen kleinen Topf geben und erhitzen, dann warm halten.

1 Zwiebel hacken und in einem großen Topf in der (Knoblauch)Butter andünsten. Den Knoblauch hacken und zufügen. Den Reis kurz mitdünsten, dann Wein angießen, sodass alles bedeckt ist und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Heiße Brühe angießen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze kochen. Immer wieder neue Brühe zufügen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne oder einem Töpfchen die 2 übrigen Zwiebeln, in Spalten oder Ringe geschnitten, in etwas Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind.

Gegen Ende der Garzeit (der Reis sollte noch etwas Biss haben) die Rote Bete und den Meerrettich unterrühren. Das fertige Risotto sollte cremig sein und die Reiskörner innen noch ganz leicht *al dente*.

Den Apfel waschen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben ein paar dünne Scheiben oder Stifte für die Deko beiseitelegen, die Würfel unter das Risotto heben. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Hälfte ebenfalls untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Parmesan und 1 Schuss Olivenöl untermischen und das Risotto kurz stehen lassen.

Das Risotto auf Teller verteilen, die braunen Zwiebeln und die

Apfelstücke sowie die Frühlingszwiebelröllchen darüber verteilen. Mit dem Sparschäler feine Hobel des Parmesans darüber geben.



Passt die herrliche Farbe der Roten Bete nicht wunderbar zum Frühling?

Ich wünsche euch wundervolle und genussreiche Frühlingstage!

Bis bald,
eure Judith

** Beitrag enthält unbezahlte Werbung in Form einer Buchempfehlung/eines Links zum Verlag.*

Kartoffelsuppe nach Omas Art



Gestern war hier Dampfnudeltag. Eine Freundin und ich wollten schon lange einen kulinarischen Kulturaustausch machen – sie

bereitete badische Dampfnudeln zu, also süß mit Karamell, ich die [salzige Version aus der Pfalz](#).

Dazu gab es schaumige Vanillesoße nach ihrem Rezept. Meins findet ihr hier bei der [Roten Grütze](#). In der gestrigen Version wurde das Eiweiß steif geschlagen und unter die Vanillesoße gehoben, so wurde sie fluffig und war nicht mehr so flüssig.

Natürlich braucht man auch Esser, wenn zwei große Portionen Dampfnudelteig verarbeitet werden, also luden wir Freunde zum Kaffee ein und verköstigten sie mit frischem Hefengebäck aus der Pfanne.

Unsere Teige waren übrigens fast identisch, lediglich die Form der Dampfnudeln war anders und eben auch die Zubereitung. Zum Schluss kombinierten wir Karamell mit Salzwasser und fanden die neue Version mit Salzkaramell fast am besten.



In der Pfalz essen wir zu unseren Dampfnudeln entweder auch Vanille- oder Weinschaumsoße oder eine herzhafte Kartoffelsuppe. Die kochte ich gestern Vormittag – nur leider

zu wenig, um sie unseren zahlreichen Gästen anzubieten. Aber auch so wurden alle mehr als satt, also war das nicht schlimm.

Die Suppe habe ich als Kind immer mit meiner Oma gekocht und aus dem Gedächtnis rekonstruiert. Im Prinzip ist sie sehr simpel und schnell gemacht.

Oma drehte das gekochte Gemüse durch die Flotte Lotte oder strich alles durch ein grobes Sieb, ich habe den Mixstab genommen. Vermutlich nahm sie mehr Sahne, aber ca. 150 ml reichen völlig aus.

Meine eigene Note kam in Form der Senfsamen und der gerösteten Mandelblättchen dazu, die ich zurzeit so liebe, dass ich sie überall verwende, wo sie irgendwie passen.

Ihr könnt natürlich auch gehackte Petersilie, geröstete Kerne oder Croutons darüber streuen.

Für 4-6 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 große Karotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 große rote Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl oder Butterschmalz
- Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Senfsaat
- Ca. 150 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Geröstete Mandelblättchen

Das Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln bzw. hacken.

Das Fett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anbraten. Lorbeer und Senfsaat dazugeben, dann das Gemüse zufügen. Soviel Brühe angießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist und alles bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Lorbeerblätter herausnehmen und alles mit dem Mixstab pürieren, dann die Sahne zufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe auf Teller verteilen und geröstete Mandelblättchen über jede Portion streuen.



Draußen stürmt es hier gerade nicht schlecht, also der perfekte Moment für eine wärmende Suppe oder ein herzhaftes Sonntagsmahl. Ich hoffe, ihr macht es euch heute schön und

habt ein genussvolles Restwochenende!
Eure Judith

Der Herbst ist da: Gebackener Kürbis mit Reis und Kohlpesto



Letzt es Wochenende bin ich auch kulinarisch im Herbst angekommen. Nachdem ich aus [Berlin](#) wieder da war, wo es an den letzten beiden Tagen schon empfindlich kühler geworden war, begrüßten mich zuhause nun ein farbenfroher Herbstwald und morgendlicher Nebel.

Zeit also, Herbstgerichte zu kochen. Nun ist definitiv Kürbiszeit und auch Grünkohl gibt es schon wieder. Also habe

ich unseren ersten Kürbis geschlachtet und die Spalten im Ofen gebacken. Dazu gab es eine Resteverwertung: Basmatireis mit allerlei Gewürzen, Mandeln, Pilzen und Rosinen, mit Mozzarella überbacken.

Nächstes Mal würde ich die Kürbisspalten breiter schneiden, dann lassen sie sich besser füllen. Man kann natürlich auch nur den Kürbis überbacken und den Reis dazu reichen. Aber so sieht es so schön farbenfroh aus – wie der Herbst eben. =)



Bei der Gelegenheit habe ich noch kleine Kartoffelchen im Ofen mitgegart. Zu alledem gab es ein Grünkohlpesto, das man auch wunderbar zu Nudeln oder gedünstetem Gemüse, zum Beispiel

Karotten, essen kann. Ich fülle das Pesto direkt in ein Einmachglas und stelle es in den Kühlschrank.

Für 2 Personen:

1 mittlerer Hokkaidokürbis
Etwas Olivenöl
(10-20 kleine Kartoffeln)
Ca. 200 g gekochter (Basmati)Reis
1 Handvoll Mandelstifte
1 Handvoll Rosinen
2 Prisen Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma oder Goldene Milch-Gewürzmischung
2 Champignons
1 Schuss Wasser
Salz

Pesto:

150 g Grünkohl
15 EL Olivenöl
5 EL gemahlene Mandeln
1 gestr. TL Salz
Pfeffer

(1-2 TL Zitronensaft oder Apfelessig)

Für das Pesto den Kohl gut waschen und klein schneiden oder zupfen. Mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben etwas Säure dazugeben.

Den Kürbis waschen, sechsteln und entkernen. Die Spalten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. (Die Kartoffeln waschen, schälen und um den Kürbis herum auf dem Blech verteilen.)

Ca. 20 Minuten bei 170 °C backen. In der Zwischenzeit den Reis mit den Gewürzen und 1 Schuss Wasser verrühren. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Pilze in feine Würfel schneiden und mit den Rosinen und den Mandeln untermischen. Nach 20 Minuten Den Reis auf die Kürbisspalten verteilen und mit Mozzarella

belegen (oder nur den Kürbis mit Käse belegen). Noch einmal 10-15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Kürbis weich ist.

Zusammen mit dem Pesto servieren.

TIPP: Wer das Pesto nicht noch anderweitig genießen möchte, sollte deutlich weniger davon zubereiten, ein Drittel reicht dann völlig aus. Ich kann aber nur empfehlen, es zu Nudeln oder zu gedünsteten Karotten zu versuchen! Ich nehme mir gerne Vollkornnudeln und gegarte Karotten mit dem Pesto mit zur Arbeit.

Am Wochenende wird es hier mal wieder eine Torte geben. Inspiriert von einem Cafébesuch in Freiburg habe ich eine Flockentorte aus Brandteig mit Rumsahne und Quitte gebacken – es wird also noch einmal ein Herbstrezept. =)

Bis dahin habt eine schöne und genussvolle Woche!

Eure Judith

Buntes Asia-Curry mit Fisch
(Werbung)



Freit

ag ist bei vielen ja immer noch ganz traditionell Fisch-Tag. Da ich fast völlig fisch-frei aufgewachsen bin (mein Pa hat eine Allergie), kommt Fisch bei mir leider viel zu selten auf den Tisch – ich habe einfach keine Routine mit dieser Zutat. Dabei ist er so lecker!

Umso mehr habe ich mich gefreut, als neulich eine Email aus Berlin kam. Das Projekt [TopFarmers](#) baut „in der Stadt für die Stadt“ gesunde Lebensmittel an. Fisch, Gemüse und sogar Tropenfrüchte werden im AquaTerraPonik-Verfahren direkt in der Stadt angebaut. Dabei handelt es sich um einen geschlossenen Kreislauf: Die Hinterlassenschaften afrikanischer Welse werden zu Dünger, das Wasser fließt durch Becken mit Erde, wodurch die Pflanzen Nährstoffe bekommen und gleichzeitig das Wasser reinigen, das dann wieder zu den Fischen kommt. Die Lebensmittel sind somit nachhaltig, ressourcenschonend, frisch und regional, denn sie versorgen die Stadt ohne lange Lieferwege oder großen Energieaufwand.

Die Afrikanischen Welse (*clarias gariepinus*) aus dieser

Stadtfarm eignen sich perfekt für die Zucht, da sie in Afrika während der Dürrezeit sehr beengt leben und sie verwerten Futter so optimal, dass aus 1 kg Futter 1 kg Fisch wird. [Clara](#) schmeckt auch hervorragend, das Fleisch ist bissfest und trotzdem zart und schmeckt meiner Meinung nach wie eine Mischung aus Forelle und Lachs.

Außerdem werden keine Hormone oder Antibiotika eingesetzt, das Gemüse und Obst wird ohne Herbizide und Pestizide angebaut.

Alles in allem also ein tolles urban farming-Projekt. Neulich habe ich endlich den Film „*Tomorrow. Die Welt ist voller Lösungen*“ gesehen, den ich allen nur ans Herz legen kann. Er macht Hoffnung. Und er stellt Lösungen für ökologische, soziale und viele andere Probleme vor, die unsere heutige Welt und unsere Zukunft belasten.

Stadtfarmen können viele Menschen mit Nahrung versorgen und sind definitiv ein zukunftsweisendes Konzept. Aus diesem Grund mache ich hier auch sehr überzeugt (unbezahlt) Werbung für das Projekt und sollte ich mal wieder in Berlin sein, möchte ich diese Stadtfarm unbedingt persönlich kennen lernen!



Topfarmers hat mir ein Paket mit frischem Fisch, geräuchertem Fisch und kleinen Tomaten geschickt. Die frische Clara, wie der Fisch genannt wird, landete in einem unserer

Lieblingsgerichte, das bisher noch nie gebloggt wurde: Asia-Curry mit Kokosmilch und viel saisonalem Gemüse (und manchmal auch mit Fisch). Die Tomaten Futterten wir so – sie waren sonnenreif und einfach fantastisch! Der Räucherfisch ruht im TK-Fach, denn mir kam ein Kurzurlaub dazwischen. Demnächst wird damit noch etwas Feines gezaubert.

Heute gibt es aber erst mal unser Gemüse-Curry mit Fisch, der wunderbar zart wurde und köstlich geschmeckt hat! Ich bin absoluter Fan von Afrikanischem Wels geworden!

Die Zutaten für das Curry kann man ganz nach Geschmack und Saison variieren. Im Winter nehmen wir mehr Kohlsorten oder auch mal TK-Bohnen oder Erbsen und frischen Spinat. Probiert aus, was ihr mögt. Auf jeden Fall bekommt man so auf leckere, einfache und schnelle Weise viel gesundes Gemüse auf den Tisch.

Für 4 Personen:

500 ml Kokosmilch

750 ml Wasser

1-2 EL Thai-Currypaste (gelb oder rot)

Buntes Gemüse der Saison (und nach Geschmack):

1 Zucchini, 2 Karotten, 1 gelbe Paprikaschote, 2 Champignons,

1 Kräuterseitling, 1 kleiner Fenchel, 2 Frühlingszwiebeln

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer

Frische rote Chilischote

1-2 Knoblauchzehen

Sojasauce und Chilisauce zum Abschmecken

1 große Teetasse Basmatireis

1 Prise Salz

300 g Fisch (Catfish aus AquaTerraPonik)

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und der Prise Salz aufkochen, dann auf kleinster Stufe zugedeckt gar ziehen lassen.

Das Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

(Man kann den Fisch auch in größere Stücke schneiden, diese in Mehl wenden, in der Pfanne knusprig braun braten und auf dem Curry servieren.)

Die Currypaste mit dem Ingwer und dem Knoblauch in etwas Fett (von der Kokosmilch, falls sich etwas in der Packung abgesetzt hat, oder 1 Schuss Öl) anbraten, die Karotte und den Fenchel zugeben und kurz braten, dann Kokosmilch und Wasser angießen. Alles einmal aufkochen, den Herd klein schalten und alles zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann Paprika und Zucchini zufügen und zugedeckt weiter köcheln. Nach 5 Minuten die Pilze und den Fisch hineinlegen und den Herd auf kleinste Stufe schalten. Zugedeckt alles gar ziehen lassen (ca. 10 Minuten). Mit Soja- und Chilisaucen abschmecken und das fertige Gericht mit Frühlingszwiebel-Röllchen und nach Belieben mit Chilischeiben bestreuen. Den Basmatireis dazu reichen.

Habt ihr euch schon mit Urban Farming oder Stadtfarmen beschäftigt? Vielleicht gibt es in eurer Nähe solche Projekte oder ihr arbeitet sogar bei einem mit? Ich würde mich über eure Meinungen und Erfahrungen sehr freuen – hinterlasst doch einen Kommentar unter diesem Beitrag!

Viel Glück und habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith



Naschkatze 