Herzhafte Wirsing-Quiche

Herzhafte Quiches finde ich einfach grandios! Sie schmecken frisch mit Salat, kalt als schnelles Abendessen und vor allem in der Mittagspause, um mal was anderes als belegte Brote zu essen. Auch da versuche ich, Abwechslung rein zu bringen und peppe meine Sandwiches mit Salat, Gurke oder auch mal Kresse auf.

Aber nachdem ich am Wochenende endlich mal wieder eine Quiche gebacken hatte, war ich einmal mehr begeistert, die Reste am nächsten Tag auf der Arbeit verspeisen zu können! Wenn eine Mikrowelle vorhanden ist, kann man sich die Quiche sogar warm machen.

Diesmal habe ich die Quiche mit Hefeteig gemacht, denn ein Würfel musste noch weg (der andere Teil steckt in dem veganen Mohn-Rosenkuchen) und ich muss sagen, der Boden schmeckte wie

eine Mischung aus Hefe- und Mürbteig, vielleicht durch das Fett darin. Auf jeden Fall sehr lecker und auch recht stabil, ich mag es nämlich nicht, wenn mir ein Boden schon beim Anschneiden in Mikropartikel zerbröselt.

Der Boden ist vegan (ich wollte Eier sparen) und so kann die Wirsingquiche mit einem veganen Guss ganz tierfrei gehalten werden. Solch eine Füllung habe ich allerdings noch nicht ausprobiert, aber vielleicht hat ja jemand ein gutes Rezept dafür?
Hier auf jeden Fall mal meine Variante vom Wochenende!

Teig (<u>vegan</u>):

100 g Dinkelvollkornmehl

80 g Dinkelmehl Type 630

¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)
4 EL warmes Wasser
1 TL Zucker
2 Prisen Salz
2 EL Margarine
1 EL Eiersatz-Pulver (Lupinenmehl oder ähnliches) + 3 EL Wasser

Füllung:
350 g Wirsing
1 EL Rapsöl
Je 1 TL Kümmel, ganz und gemahlen
1 TL Kurkuma
1 EL Gemüsebrühpulver
Pfeffer, frisch gemahlen
Einige EL Wasser

2 Eier
150 g Sahne oder Crème fraîche
1 Prise Salz, Pfeffer
2 Handvoll Walnüsse, gehackt
60 g geriebener Hartkäse (z.B. Gouda)

Die Hefe in einer Schüssel mit dem Zucker und den 4 EL Wasser verrühren und 15 Minuten warm stellen. Den Eiersatz anrühren und das Mehl mischen.
Die Eimischung, das Salz und die Margarine mit dem Hefewasser verrühren und das Mehl darüber sieben. 10 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. (Sollte er sehr trocken sein, noch ein, zwei Esslöffel Wasser unterkneten. Vollkornmehl saugt manchmal mehr Flüssigkeit auf.) Den Teig zugedeckt etwa 45 Minuten an einem warmen Ort (Ofen 40°C, ausgeschaltet) gehen lassen.
In der Zwischenzeit den Wirsing waschen, die Strünke entfernen und die Blätter in feine kurze Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Kohl mit den Gewürzen anschwitzen und dann mit ein paar Esslöffeln Wasser zugedeckt ein paar Minuten schmoren lassen, dabei immer mal umrühren. Dann den Herd

ausschalten und das Gemüse in einer Schüssel auskühlen lassen (im Winter geht das prima auf dem Balkon).
Die Sahne mit den Eiern verrühren und würzen (nicht zu sehr, der Kohl ist schon sehr herzhaft).
Eine Quicheform (mit Hebeboden, oder eine normale Springform) von 26 cm Durchmesser leicht einfetten und den Teig auf wenig Mehl dünn ausrollen. Die Form damit auskleiden, überstehenden Rand abschneiden (und für eine kleine Deko auf der Quiche verwenden) und das Gemüse einfüllen. Den Guss darüber geben. Die Walnüsse und den geriebenen Käse darüber verteilen.
Bei 190°C Umluft 20-30 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun ist.
In der Form etwas abkühlen lassen, dann den Rand entfernen, falls möglich auch den Boden und die Quiche auf einem Gitter erkalten lassen oder direkt lauwarm genießen.

Natürlich kann man die Quiche auch mit anderem Gemüse machen. Wer es noch herzhafter mag, nimmt noch etwas Schinken, Speck oder Räuchertofu dazu.

Und wer sich mit Hefeteig nicht anfreunden kann, der macht einfach einen Mürbteig oder Quark-Öl-Teig, das geht sogar noch schneller! =)

Was nehmt ihr euch für die Arbeit mit? Oder esst ihr dort in der Kantine oder außerhalb in Restaurants/Cafés?
Ich wünsche euch jedenfalls eine gute Restwoche, lasst euch von dem Sturm da draußen nicht wegpusten und habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith

Flammkuchen mit Rotkohl, Apfel und Bergkäse

Letztes Wochenende gab es hier kein neues Rezept, denn Naschkater und ich waren unterwegs: auf der Plaza Culinaria in Freiburg, einer großen Genussmesse. Freitag Abend ging ich auf Kaperfahrt, denn ich half einem lieben Bekannten aus, dem Lakritzpiraten. Machte das Spaß, mal wieder ein Genussmittel zu verkaufen und so viele nette Gespräche mit begeisterten Liebhabern der schwarzen Nascherei zu führen!
Samstag schlenderten Kater und ich dann gemeinsam über die Messe. Nachdem sie uns letztes Jahr sehr begeisterte, waren wir dieses Mal eher enttäuscht, denn nach unserem Eindruck gab es fast mehr zu trinken als zu essen und nicht mal die Foodtrucks waren wieder da. Ein anständiges Mittagessen mussten wir lange suchen. Am Ende wurde es ein Fischbrötchen und wir probierten uns munter an Ständen durch. Dafür haben wir aber diese Woche mal wieder was Feines gekocht bzw. gebacken.

Recht spontan gab es mal wieder Flammkuchen. Wir hatten noch ein Stück Rotkohl da und ich wollte diesen Rest endlich mal weghaben, bevor er uns austrocknete. Flammkuchen finde ich

hervorragend, um Reste zu verwerten, denn mit ein bisschen Kreativität kann man spannende neue Kombinationen kreieren. Der Kohl wird auf dem Flammkuchen teilweise sogar knusprig, wenn er dünn geschnitten ist. Das hat mich etwas überrascht, aber es war köstlich. Der fruchtige Apfel gibt Säure und der herzhafte Bergkäse passt perfekt zu dieser herbstlichen Variante.
Ich finde, solche Backofengerichte machen den kalten, dunklen Winter gleich ein bisschen erträglicher. Echtes Seelenfutter eben. =)

Für 2 Personen:
300 g Dinkelmehl
175 ml Wasser
4 EL Öl
Salz

100-130 g Rotkohl
1 großer Apfel
150 g Schmand
2 Knoblauchzehen
4 Ästchen frischer Thymian (Blättchen abgezupft)
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Gemahlener Kümmel
Salz
Bergkäse, frisch gerieben (Menge nach Belieben)

Aus den Teigzutaten einen Knetteig herstellen. Den Backofen auf 250°C Umluft vorheizen.
Den Rotkohl (am besten ein Viertel eines Kopfes verwenden) in ganz dünne Streifen schneiden. Den Apfel waschen und in dünne Spalten schneiden.
Den Schmand mit den Gewürzen und dem Thymian herzhaft abschmecken und den Knoblauch hinein pressen.
Den Teig in vier gleich große Stücke teilen und diese mit etwas Mehl zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen, mit Schmand bestreichen und mit Kohl und Apfel belegen. Den Käse nach Belieben darüber

reiben.
Ca. 10-15 Minuten backen, bis der Teig knusprig und der Käse goldbraun ist. Heiß servieren. [nurkochen]

Ich wünsche euch genussvolle und erholsame Wochenend-Tage! Macht es euch schön.
Eure Judith

Gesunde Knabberei: Grünkohlchips

Grünkohl hat ja einen eher schwierigen Stand. Viele mögen ihn gar nicht und ich denke, viele kennen ihn nicht einmal, weil er zuhause nie gekocht wurde. Auch bei uns gab es dieses Gemüse früher nie. Vor ein paar Jahren wurde es allerdings ein kleiner Trend, der natürlich wieder von den USA herüber schwappte, und zwar in Form von Chips. *Kale Chips*, wie sie „drüben“ heißen, sind eine wunderbare, gesunde und sehr kalorienarme Knabberei und sooo einfach herzustellen!

Ich erfuhr von einer Freundin von diesem tollen Snack und als ich es das erste Mal ausprobierte, saß ich danach vor dem offenen Backofen, bestaunte die unglaublich knusprigen Blattstücke und konnte nicht mehr aufhören, direkt aus dem Backofen eine riesige Menge davon zu verdrücken.

Seitdem mache ich sie immer mal wieder gerne, wenn ich frischen Grünkohl auf dem Markt finde. Am Wochenende sah der Kohl so gut aus, dass ich eine große Portion mitnahm und zwei Bleche

davon trocknete. Ich finde, für dieses Rezept sollte man mindestens zwei Bleche machen, denn ein bisschen Aufwand ist die Herstellung schon und zudem sind die Chips so schnell weg, dass man lieber sehr großzügig nach oben kalkulieren sollte. =)

Man braucht:

Mind. 1 kg frischer Grünkohl
2-3 EL gutes Olivenöl (es geht auch Rapsöl oder Avocadoöl)
Feines Meersalz
(Backpapier)

Den Grünkohl gut waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Das Blattgrün in etwa gleichgroße Stücke in der Größe von circa einer halben Handfläche teilen.
Die Blätter auf 2-3 mit Backpapier belegte Bleche häufen. Über jeden Haufen einen dünnen Strahl Öl verteilen und mit den Händen in die Blätter massieren, sodass alle mit einem Hauch von Öl überzogen sind. Etwas Salz über die Blätter streuen und ebenfalls einmassieren. [Wir machen das immer zu zweit, dann kann einer sich die Hände ölig machen und einer gießen/streuen und die Bleche gleich in den Ofen schieben.]
Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Den Grünkohl gleichmäßig auf den Blechen verteilen, so dass er möglichst wenig übereinander liegt. Im Ofen 30-45 Minuten trocknen lassen, bis die Blätter ganz knusprig und knackig sind.[nurkochen]

In einer luftdichten Keksdose halten die Chips sich – theoretisch – eine ganze Weile. Praktisch sind sie ganz schnell alle. =)

Bei diesen Chips habe ich dann auch keine Schuldgefühle, wenn ich abends eine große Schale davon futtere und mit etwas zum Knabbern macht ein Filmabend an dunklen Herbsttagen doch einfach doppelt Spaß, oder? =)
Kennt ihr Grünkohl? Habt ihr schon Chips daraus gemacht oder davon gehört? Oder was kocht ihr mit diesem Gemüse?

Habt genussvolle Novembertage!
Eure Judith

Kalte Küche für heiße Tage: Weißkrautsalat mit Karotten,

Cashewkernen, Chili, Ingwer und Sesam

So muss sich die Wüste anfühlen. Vielleicht trockener, aber mit Sicherheit nicht weniger heiß.
Die Reichstagskuppel hatte angeblich 60 Grad erreicht. Bei Festivals kippten die Leute aus den Sandalen. Gleise verformten sich und gaben der Bahn eine perfekte Entschuldigung für alle verspäteten Züge.
Bei einer Hitzezeit wie in der letzten Woche bleibt nur: so wenig wie möglich bewegen, denn jede Regung ist zuviel. Wenn es irgendwie geht, den ganzen Tag im Wasser verbringen oder zumindest die Füße in ein kühles Nass hängen. Und trinken, ohne Ende trinken. So viel Wasser kann man gar nicht in sich hineinkippen wie es mir gefühlt aus allen Poren drang.
Der Gedanke an Essen liegt da etwas ferner als sonst, bei solch einer Hitze habe ich meist wenig Appetit. Wenn sich dann aber doch mal der Hunger meldet, greife ich doppelt so gerne zu Gemüse und Salat und habe mich sehr über die inspirierenden Salatkreationen in der aktuellen „Sweet Paul“ gefreut!

Da gibt es einen leckeren Rotkohlsalat, der die Basis war für unseren Weißkrautsalat mit Chili, Ingwer, Cashews und Sesam. Er hält sich gekühlt ein paar Tage und kann in dieser Zeit schön durchziehen. Eine perfekte Mahlzeit an heißen Tagen, die nach einer kurzen Verschnaufpause ja schon wieder da sind. Gut, dass ich endlich dazu komme, euch dieses Rezept zu bloggen! =)

Für 4-6 Personen:

1 Weißkohl (oder Rotkohl)
3 Karotten
100 g Cashewkerne
1 großer Stil frische Minze
1 große rote Chilischote
4 EL Sojasauce
2 Limetten (Saft)
2 EL Süße (Zucker/ Agavendicksaft/…)
1-2 EL Sesamsaat (schwarz, weiß oder gemischt)
(Avocados)

Den Kohl waschen, halbieren, den Strunk heraus schneiden und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Karotten schälen und grob raspeln.
Die Cashewkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Nach den

Nüssen habe ich ganz kurz den Sesam in die Pfanne gegeben, damit er auch kurz anröstet.
Die Minze waschen und trocken schütteln. Die angezupften Blätter fein hacken. Die Chilischote waschen und in feine Scheiben schneiden oder hacken.
Minze, Chili, Sojasauce, Limettensaft und Zucker zu einem Dressing verrühren.
Mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen und mindestens 20 Minuten durch ziehen lassen.
Zum Schluss die Cashewkerne und den Sesam darüber streuen oder untermischen.[nurkochen]

Wer mag, schneidet Avocados in Spalten und serviert sie dazu.
(Wir hatten noch ein paar übrig gebliebene Backofenkartoffel-Spalten bzw. Backofenpommes, die kalt ganz wunderbar dazu geschmeckt haben.)

Ich glaube, ich setze jetzt mal den nächsten Eistee an (mir spukt ein Roiboos-Eistee im Kopf herum), der letzte wurde nämlich gestern geleert. Wir hatten Besuch von einer lieben Freundin, die mittlerweile mit ihrem Freund in Basel lebt und vor dem großen Stadtspaziergang musste ja aufgetankt werden. =)
Habt genussvolle Tage!
Eure Judith

Das neue Jahr beginnt kulinarisch leicht: Weißkrautsalat mit Zitrone, Ingwer und Chili

Hallo liebe Naschkatzen!
Seid ihr gut ins (schon nicht mehr ganz so) neue Jahr gestartet?
Ich wünsche euch allen, dass es ein schönes, gesundes und vor allem genussreiches Jahr wird!

Vom alten Jahr…
Am Jahresende habe ich es etwas ruhiger angehen lassen und meine Küche durfte auch ein, zwei Wochen urlauben.
Zwischen den Jahren war ich mit Naschkater in Bayern, wir wollten ein paar ruhige Tage im Schnee verbringen, wenn im warmen Südwesten schon meist kein richtiger Winter mehr ist.
Man sollte allerdings aufpassen, was man sich wünscht…
Seit 2006 gab es laut unserer Vermieterin nicht mehr so viel Schnee an meinem Lieblingssee und so schaufelten wir jeden Tag mehrmals unser kleines Schwarzes frei, wie wir unser Autochen liebevoll nennen.

Die weiße Pracht entschleunigte jedoch, genau wie wir es uns gewünscht hatten. Schnee macht die Welt ruhig, findet ihr nicht auch? Und da es sowieso im ganzen Ort wie ausgestorben war, stapften wir mutterseelenallein durch knöcheltiefen Schnee über den Kiesstrand am See, formten Schneebälle an der menschenleeren Promenade und schlitterten über halbgeräumte Wege durchs Schneegestöber.

An einem Tag wanderten wir nach Kloster Andechs hinauf, wo wir uns mit Bier, Obazda und Riesenbrezel für den Rückweg stärkten. Während wir auf dem Weg nach oben noch fast alleine auf weiter Flur waren, sah das nachmittags anders aus. Das Problem dabei: der Schnee war von zahllosen Wanderern festgetreten und vor allem an steileren Stellen glatt wie gefrorene Pfützen! Es war also eine rechte Rutschpartie, begleitet von viel Gelächter und häufigen schabenden Geräuschen, begleitet von erschrockenen Ausrufen. Drehte man sich um, sah man den Hintermann mit allen Vieren am Holzgeländer hängen und hilflos lachen.

Das Jahresende verbrachten wir ganz ruhig in Freiburg bei einer lieben Bekannten, die uns von einem veganen Catering liebevoll und ganz köstlich versorgen ließ (der Laden steht auf der Liste für Streifzüge 2015 ;)). So ereignisreich das Jahr war, so ruhig und gemütlich ging es also zu Ende, was mir mehr als Recht war.

…ins neue Jahr:
Nun ist das neue Jahr schon wieder fast 10 Tage alt (ist das zu fassen!?) und so langsam habe ich mich von Weihnachten und Bayern sprich von Plätzchen und deftigem Essen erholt.
Zurzeit habe ich großes Verlangen nach ganz viel frischen, leichten, aber dennoch herzhaften Sachen.

Zum Beispiel Salate oder Gemüsegerichte. Und einfach mal wieder ein normales Stück Kuchen darf zwischendrin natürlich auch nicht fehlen. =)
Den Start ins Jahr macht hier jetzt aber mal wieder etwas Saisonales, Herzhaftes und Gesundes, nämlich ein Weißkrautsalat auf nicht ganz traditionelle Art, mit Zitronenschale, -saft, Ingwer und ein paar Flöckchen Chili. Das bringt die Lebensgeister in Schwung und bildet mit seiner würzigen Frische einen willkommenen Kontrast zur süßen und fetten Weihnachtszeit.

Zutaten:

1 Weißkohl, ca. 800 g
125 ml heiße Brühe
7 EL Apfelessig
6 EL Öl
1 TL gemahlener Kümmel
2 Zwiebeln, am schönsten sind rote
1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben
fein geriebene Schale einer halben Zitrone
4 EL Zitronensaft
1 Chilischote, fein gemörsert / ½ TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker zum Abschmecken

Die Brühe erhitzen. Die Zwiebeln würfeln oder in Streifen schneiden
Die äußeren Kohlblätter entfernen und den Kohl vierteln oder achteln. Den Strunk heraus schneiden und dann den Kohl fein hobeln oder schneiden.
In einer Schüssel mit den Händen kräftig durchkneten. Dann Salz, Zucker, Pfeffer, Kümmel, Chili, Ingwer, Zitronenschale und –saft, Zwiebelwürfel, Essig, Öl und heiße Brühe dazu geben und alles gut vermischen.
Noch einmal abschmecken und je nach Belieben von gewissen Zutaten noch etwas hinzufügen.[nurkochen]

Den Salat am besten am Vortag machen und auch immer mal wieder

umrühren, damit er gut durchziehen kann und die Aromen sich verbinden.
Dazu passt ziemlich viel, sowohl herzhaftes Fleisch als auch einfach nur Kartoffeln, Bratkartoffeln oder ein Brot.

Lasst es euch schmecken und macht euch genussreiche erste Tage in 2015, die euch gut tun!
Alles Liebe,
eure Judith