

Asia-Nudelsalat mit Kiwi (vegan) und Bericht vom Bloggerworkshop in Frankfurt



Letzt es Wochenende war ich – eine knappe Woche nach unserer Reise nach Kreta – ja schon wieder unterwegs. Kurz vor der Reise bekam ich eine Einladung zum Bloggerworkshop in Frankfurt zum Thema Clean Eating. Geleitet wurde er von Adaeze, die den Blog [Naturally Good](#) schreibt. Mit von der Partie war die Firma Zespri Kiwi, die durch Daniel von der Agentur [honeymilk Media](#) vertreten wurde.

Die Runde war klein geplant (es sollten etwa 12 Leute kommen), am Ende waren wir jedoch nur vier Blogger, denn viele sind einfach nicht erschienen – ohne jegliche Absage. Keine Ahnung, ob Höflichkeit und Respekt mittlerweile völlig out sind, aber ich fand das menschlich sehr enttäuschend und vor allem für die Veranstalter und mögliche Nachrücker, die vielleicht gerne gekommen wären, super schade!



Dabei

waren wir eine tolle, sympathische Runde und hatten sehr viel Spaß! Wir trafen uns im Zwilling Store in der Frankfurter Innenstadt und Adaeze hatte großartige Rezepte mitgebracht, die wir zusammen zubereiteten. Am Ende hatten wir uns dann durch einen Kiwi-Spinat-Smoothie mit Avocado und Ingwer, ein Kiwi-Himbeer-Amaranth-Müsli, Asia-Kiwi-Sommerrollen mit Erdnuss-Limetten-Dipp, Scampi-Spieße mit Kiwi-Bananen-Curry-Dipp, Asia-Nudelsalat mit Gemüse und Kiwi sowie Kiwi-Joghurt-Schokoladen-Tartes gefuttert. Dazu gab es infused water mit Kiwi und Minze, das ich mit meinem neuen togo-Becher von zespri ab jetzt sicher häufiger machen werde.



Kiwis esse ich persönlich eher selten und wenn, dann in einem Obstsalat oder pur. Dass man so viel damit anstellen kann, hatte ich nicht erwartet und ich bin noch immer ganz begeistert von Adaezes kreativen Rezeptideen zum Thema Kiwi! Zukünftig werde ich diese Früchte sicher öfter mal in der Küche verwenden und ich habe mir vorgenommen, sie generell häufiger zu essen. Denn was wir zur Kiwi gelernt haben, fand ich sehr interessant.

Kiwis haben einen hohen Vitamin C-Gehalt, nämlich 3 Mal mehr als Orangen! Man kann seinen Tagesbedarf mit diesen Früchten also sehr einfach decken. Ihre Ballaststoffe sowie das Verdauungsenzym Actinidin unterstützen die Verdauung und Nährstoffe wie Folat, Kalium und Antioxidantien tun nicht nur dem Körper von Sportlern gut.

Wir erfuhren außerdem, dass Zespri seit langem Wert auf nachhaltige Produktion legt und alle Früchte im Prinzip Bioqualität haben. Die Kiwis werden nicht vorzeitig geerntet, sondern erst, wenn sie wirklich reif sind, weshalb die Kiwi-Saison eben nicht jedes Jahr zum gleichen Zeitpunkt beginnt.



Und da es so lecker war und ihr euch vielleicht (wie ich anfangs auch) nicht vorstellen könnt, wie herzhaft Gerichte mit Kiwi schmecken, gibt es für euch heute das Asia-Nudelsalat-Rezept von Adaeze. Traut euch, der Salat war einfach nur köstlich!

Für 2 Personen:

200 g Reisnudeln

1 Paprika

4 Kiwis (wir hatten gelbe)

Frühlingszwiebeln

1 EL Sesamöl

2 EL Kokosöl

Saft einer $\frac{1}{2}$ Limette

200 g grüner Spargel

1 rote Chili

3 EL Sojasauce

1 großes Stück Ingwer

1 EL Ahornsirup

Handvoll Erdnüsse (geröstete und gesalzene gehen auch)

Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und in Streifen schneiden. Grünen Spargel waschen und den unteren Teil schälen. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und mit der Chili ganz fein würfeln.

Sesamöl, Sojasauce, Limettensaft und Ahornsirup zu einer Marinade verrühren.

Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abtropfen lassen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer und Chili zufügen und hell andünsten, dann Nudeln, Gemüse und Marinade zufügen und alles vermischen.

Den Salat noch einmal mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit Kiwis und gehackten Erdnüssen servieren.

Wer sich nun noch fragt, was Clean eating überhaupt ist, dem sei dieses Modewort noch kurz erklärt. Im Prinzip gibt es diese Ernährungsform nämlich schon immer, denn es ist eine natürliche, frische und bewusste Ernährung, ohne verarbeitete Lebensmittel oder Zusatzstoffe, möglichst frisch, regional und saisonal. Im Prinzip das, was ich (meistens) versuche umzusetzen, ohne dabei allzu verbissen zu sein. Bananen (ich liebe sie!) gibt es nun mal nicht regional, genauso wenig wie Kiwis. Als Genussmensch und Kind meiner globalisierten Zeit genieße ich die Vorzüge, die der internationale Handel mit leckeren Früchten und Produkten mit sich bringt. Allerdings sollte man meiner Meinung nach versuchen, zum Großteil regional und saisonal zu kaufen und die Produkte aus weiter Ferne mit nicht so toller Öko-Bilanz als etwas Besonderes zu sehen, das man bewusster und nicht ständig kauft und umso mehr genießt. =)

An dieser Stelle möchte ich noch einmal Adaeze, Daniel und Zespri für dieses schöne und leckere Event danken! Ich freue mich, neue Kollegen kennen gelernt zu haben. Ingrid von [Auchwas](#), Inga von [Kalinkas Blog](#), Mara von [Maras Wunderland](#) – es war schön euch zu treffen und hat großen Spaß gemacht, mit

euch zu kochen!

Ich wünsche euch einen schönen Feiertag und ein sonniges, genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Herzhafte Pasta mit Artischocken, Pute und Spargel



Gestern Morgen habe ich Großeinkauf gemacht und war einige Stunden später sehr froh darüber, so früh dran gewesen zu sein. Hat es bei euch auch den ganzen restlichen Tag in Strömen geregnet? Da braucht man Seelenfutter, um das fehlende Tageslicht

auszugleichen. Und da Naschkater heute unterwegs ist und wir somit kein „Sonntagsessen“ kochen, gab es das besondere Essen eben schon gestern.

Im italienischen Supermarkt kauft mein Pa gerne riesige Dosen mit leckeren Artischockenherzen und nimmt – natürlich – auch immer eine für uns mit. Danke, Paps!

Vor einigen Tagen haben wir mal wieder eine geöffnet und da Kater zurzeit eine Pasta-Phase hat, kam mir die Idee für dieses Gericht.

Man kann das Fleisch auch weglassen (das war auch eher ein Spontankauf), Hähnchen nehmen oder etwas ganz anderes. Natürlich mussten auch ein paar grüne Spargelstückchen ins Gericht, denn jetzt ist die Zeit und ich konnte nicht widerstehen, als ich sie auf dem Markt sah. Auch den Spargel kann man theoretisch ersetzen, zum Beispiel durch Zucchini.



Wenn ihr einen italienischen „Supermercato“ in der Nähe habt,

fragt ruhig mal nach einer großen Dose Artischocken, vielleicht haben die ja auch welche im Sortiment und wer diese Herzen liebt, für den lohnt sich der Kauf, da sie so deutlich günstiger sind als an der Theke. Ansonsten kann man auch welche vom Markt, von der Antipasti-Frischetheke oder aus dem Glas nehmen.

Für 2 Personen:

200-300 g Spaghettini

250-300 g Putenfleisch

6 große Artischockenherzen

6 Stangen grüner Spargel

1 große Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 EL Öl oder Butterschmalz

Schale einer Biozitrone

100-150 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer

einige Zweige frische glatte Petersilie

Wasser in einem großen Topf aufsetzen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ganz kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Spalten schneiden bzw. fein hacken. Die Artischockenherzen vierteln oder sechsteln, den Spargel in schräge Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch anbraten, bis es rundherum Farbe genommen hat. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und zudecken. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben, kurz anbraten, dann das Gemüse zugeben und eventuell ein paar Esslöffel Nudelwasser. Die Nudeln ins gesalzene Wasser geben und nach Anweisung bissfest bis weich kochen.

Gemüse zugedeckt kurz garen lassen. Sobald es bissfest ist, das Fleisch wieder zugeben und mit Pfeffer, etwas abgeriebener Zitronenschale und Salz würzen. Die Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz zugedeckt ziehen lassen, den Herd dabei schon ausschalten. Eventuell noch einen Schuss Nudelwasser

zugeben, wer mehr Soße mag.

Die Petersilie grob hacken und nach dem Servieren darüber streuen.



Wir fanden diese Kombination unglaublich lecker und ich hoffe,

das Rezept ist auch was für euch. Wie mir irgendwann mal ein Türke beim Verkauf von Artischocken mitteilte, sind diese auch noch sehr gesund – nämlich vor allem für Leber und Galle. Zudem regen sie eine Senkung des Cholesterinspiegels an. Man futtert also nicht nur etwas Leckeres, sondern tut auch dem Stoffwechsel noch etwas Gutes. Einen Grund mehr, das distelartige Blumengemüse zu lieben! =)

Habt ein schönes und genussvolles Restwochenende!
Eure Judith

Selbstgemachte Ricotta und Wan Tan- Ravioli mit Ricotta & Gorgonzola



Schon länger wollte ich mal Ricotta selbst herstellen. Das Rezept dazu habe ich in meinem Buch „Home made Sommer“ von Yvette van Boven gefunden.

Dieses Wochenende hatte ich endlich die Gelegenheit und wollte bei Erfolg mit der Ricotta gleich noch eine Idee ausprobieren. Yvette macht nämlich aus Wan Tan-Teig Ravioli selbst und das fand ich super praktisch, da man so den Teig nicht auch noch machen muss. Homemade fast food- Ravioli, sozusagen. =)



Im
Rezept stand nur Ziegenmilch, aber da ich noch nie damit
gearbeitet habe, war ich lieber vorsichtig und wollte ein
Drittel Kuhmilch nehmen. Beim Kaufen griff ich dann noch

einmal daneben und nahm einmal Ziege und einmal Schaf mit. So konnte ich aber mal alle zwei Milchsorten kosten und fand, dass man das Schaf überhaupt nicht schmeckte – eine angenehme Alternative zur Kuh.

Die Ricotta gelang super, aber es war erstaunlich, wie wenig Masse die anderthalb Liter Milch ergaben. Der Rest ist Molke, woraus man ein tolles Sodabrot oder [Brötchen](#) backen kann – einfach statt Buttermilch die Molke verwenden.



Für ca. 250-290 g selbstgemachte Ricotta:

1,5 L (Ziegen) Milch

Saft einer Zitrone

1 TL Salz

In einem großen Topf die Milch mit dem Zitronensaft und dem Salz erwärmen, bis die Milch ausflockt. Weitere drei Minuten sanft köcheln lassen, sodass sich Molke (Flüssigkeit) und Käsebruch (die feste Milchmasse) voneinander trennen.

Durch ein mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegtes Sieb gießen und die Molke in eine darunter stehende Schüssel

abtropfen lassen. Die Ricotta möglichst gut ausdrücken und zum Kaltwerden noch kurz in den Kühlschrank stellen.

Für 4 Portionen:

250 g (Selbstgemachte) Ricotta

1 Ei

60 g Gorgonzola

2 EL Milch

Muskatnuss, frisch gerieben

Pfeffer, frisch gemahlen

(Salz)

1 Packung Wan Tan Teig

[Etwas Wasser + Pinsel]

2 EL Butter / Olivenöl

(Mohn zum Bestreuen)

Den Gorgonzola würfeln und mit der Milch in einem kleinen Topf bei milder Hitze schmelzen lassen.

Ricotta, Ei, Gorgonzola und die Gewürze vermischen und abschmecken. Normalerweise braucht man wenig bis gar kein zusätzliches Salz, da in Ricotta und Käse bereits welches enthalten ist.

Immer etwa drei Wan Tan- Blätter auslegen (Ich hatte rechteckige) und auf eine Seite mit Abstand zu den Rändern einen Teelöffel Füllung setzen. Die Ränder rundum mit Wasser bestreichen und die freie Hälfte über die Füllung klappen. An den Rändern gut fest drücken und darauf achten, dass keine Luft eingeschlossen wird.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und immer etwa 4-5 Ravioli (nicht mehr auf einmal!) gar ziehen lassen. Das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen.

Mit einer Schaumkelle heraus nehmen und entweder direkt mit etwas geschmolzener Butter oder Olivenöl beträufelt servieren oder später noch einmal in etwas Fett in einer Pfanne anbraten. Wer mag streut etwas Mohn darüber, das sieht hübsch aus und gibt noch ein besonderes Aroma.[nurkochen]



Bei der Füllung kann man natürlich je nach Geschmack variieren. Wer mag, gibt fein gehackte Walnüsse hinein, Parmesan oder etwas gegarten, ausgedrückten und fein gehackten Spinat statt Gorgonzola, ...hier kann man kreativ werden! =)
Wer gerne alles selbst machen möchte, kann natürlich auch mein [Ravioli-Rezept](#) nehmen und die Füllung austauschen.

Habt einen wunderbaren Sonntag und macht es euch schön und lecker! =)

Eure

Judith



**Green Lunchbowl mit
Glasnudeln und Grillkäse
(Werbung)**



Heute gibt es etwas Sommerlich-leichtes mit viel Gemüse. Ein bisschen was Herzhaftes muss natürlich auch dabei sein und da ich Grillkäse sehr liebe, habe ich mich sehr über die Anfrage, ob ich den neuen [Grillkäse von Hochland](#) testen möchte, gefreut.

Grillkäse ist für mich eine leckere Alternative zu Tofu oder ähnlichen Produkten, die man häufig zu asiatischen Gerichten oder eben solchen Lunchbowls, wie man heutzutage die leichten und gesunden Mittagessen nennt. Zurzeit mag ich Glasnudeln sehr gerne, da sie leichter sind als „normale“ Pasta und man Reste auch wunderbar als Salat kalt essen kann. Da hat man dann gleich den Lunch für den kommenden Tag... =) Den Grillkäse von Hochland gibt es in zwei Sorten, nämlich klassisch und mit Kräutern der Provence. Da ich natürlich total neugierig war, habe ich gleich beide Sorten für unser Mittagessen ausprobiert. Die mit Kräutern fand ich zwar nicht so ganz passend für dieses Gericht, aber zum Grillen statt Fleisch oder zu einer Ratatouille kann ich mir diese Sorte bestens vorstellen.

Generell hat mich dieser Käse sehr überzeugt. Er lässt sich außen knusprig goldbraun braten und innen schmilzt er, so dass man, nicht wie bei anderen Sorten, keinen durch und durch festen Käse mit diesem quietschigen Kaugefühl hat. Als ich von dem schmelzenden Kern las, befürchtete ich schon, dass

Schmelzsalze enthalten sein könnten, die ich nicht so mag. Jedoch wurde ich positiv überrascht, als ich die recht kurze Zutatenauflistung las – die keine Schmelzsalze enthält. Natürlich ist das Geschmackssache mit diesen Dingen, aber mir ist so etwas wichtig. Umso schöner, dass ich mir diesen Käse nun zukünftig auch mal kaufen kann – was ich tun werde, denn er schmeckt sehr lecker!



Für die Lunchbowl habe ich grünes und knackiges Gemüse genommen, man kann aber eigentlich verwenden, was man selbst am liebsten mag. Eine Art geschmacksgebende „Soße“ für die Glasnudeln ist sinnvoll, wobei notfalls sogar nur blanchiertes Gemüse mit gutem Olivenöl schmecken würde.

Das Gericht schmeckt (vom Käse abgesehen) auch kalt wunderbar und bei Sommerhitze, wie wir sie gerade haben, ist es sogar angenehmer, wenn nicht alles total heiß ist.

Man lernt ja nie aus...

Meine Packung Glasnudeln enthielt 250g – viel zu viel für zwei Personen. Anfangs wollte ich die Menge halbieren und versuchte, den Packen auseinander zu brechen... ziehen... schneiden und drehen...mit mehr als mäßigem Erfolg. Das Ende vom Lied war, dass ich Glasnudelfragmente in der gesamten Küche und auf der kompletten Arbeitsfläche verteilt hatte – das Gros der Nudeln jedoch immer noch nicht halbiert war.

Schlussendlich gab ich es auf und machte die gesamte Menge, man kann ja wie gesagt Salat aus den Resten zaubern. =)

Fazit: Ihr findet die Packung zu groß für euer Glasnudelvorhaben und wollt sie teilen? Tut es nicht. Kalkuliert die Reste mit ein.



Für 2 Portionen:

- 1 kleiner Brokkoli
- 2 Handvoll grüne Buschbohnen
- 1 rote Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2-3 EL Olivenöl
- etwas Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 Schuss Weißwein
- 2 Tomaten

1 Packung Reismudeln (mindestens 50g/Person)

2-4 Stücke Grillkäse [*ohne den Käse ist das Gericht **vegan!***]

Den Strunk des Brokkoli abschneiden und schälen. Den oberen Teil in ganz kleine Röschen zerteilen. Die Enden der Bohnen abschneiden und die Stangen dritteln oder vierteln. Die Enden der Frühlingszwiebeln abschneiden und das gesamte Gemüse waschen.

Einen Topf mit reichlich Wasser erhitzen. Wenn es kocht, 2 TL

Salz dazu geben und Bohnen und Brokkoli darin 5-8 Minuten bissfest blanchieren. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und im Kochwasser die Nudeln 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Den Herd dafür ausstellen, den Topf aber auf der Herdplatte lassen und den Deckel auflegen.

Die Frühlingszwiebeln und die entkernte Chilischote fein schneiden und das Weiße der Zwiebeln mit der Chili und 1 EL Öl in einem Töpfchen andünsten. Den Strunk des Brokkolis ganz fein hacken und ebenfalls mitdünsten. Mit 1 TL Gemüsebrühpulver würzen und einen Schuss Wein und Wasser angießen. Das Gemüse zugedeckt gar dünsten und derzeit die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und den Rest in feine Würfel schneiden. Diese zum Gemüse geben und kurz offen mitdünsten, den Herd schon ausschalten.

Den Grillkäse in einer Pfanne auf beiden Seiten einige Minuten goldbraun braten.

Die Nudeln in eine Schale füllen, das grüne Gemüse drum herum geben und die rote Gemüsemischung auf den Nudeln verteilen. Einen dünnen Faden Olivenöl über das Gemüse träufeln. Mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen und den knusprigen Käse dazu anrichten.[nurkochen]

Mögt ihr Grillkäse auch so gerne? Und habt ihr schon mal eine leichte, gemüsige Lunchbowl gemacht? Wenn ja, erzählt mir doch, was ihr am liebsten mögt!

Habt auf jeden Fall eine genussvolle Sommerzeit und sonnige Tage!

Eure Judith

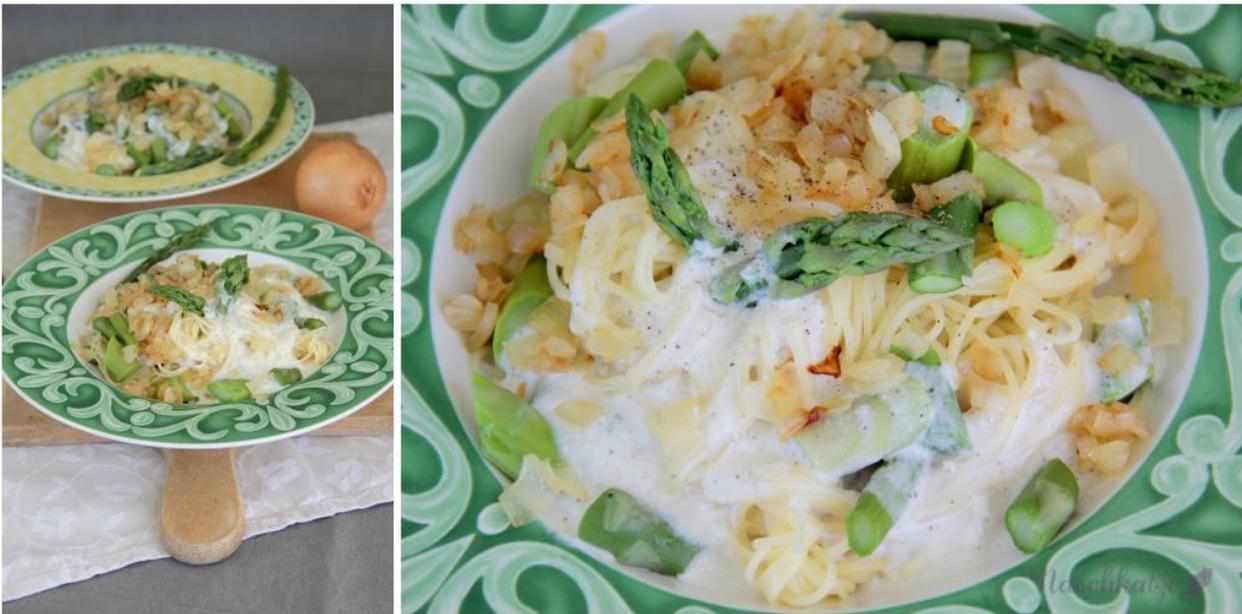
Pasta mit grünem Spargel,

gebratenen Zwiebeln und Ziegenfrischkäse-Soße



Nach meinem sehr süßen Wochenende in Frankfurt (zum Bericht über den Eisdessert-Blogger-Workshop von Mövenpick) gibt es heute mal wieder ein herzhaftes Rezept für euch, passend zur Spargelsaison, die ja schon bald wieder vorbei ist. Dieses Jahr haben wir gar nicht so viel Spargel gekocht und generell mag ich den grünen auch viel lieber. Bissfest gedämpft oder gebraten, mit etwas Olivenöl oder lauwarm als Salat – köstlich!

Wenn ich allerdings von der Arbeit komme, habe ich mächtig Hunger und brauche etwas mehr als ein paar grüne Stangen Gemüse. Eine Pasta kommt da gerade recht und da wir noch Ziegenfrischkäse von unserem Ausflug nach Frankreich da hatten, entstand ein neues, sehr leckeres saisonales Gericht. Ich nehme immer gerne Spaghettini, die sind noch schneller gar, Spaghetti oder schmale Bandnudeln eignen sich hier aber ebenso gut. =)



Für 2-3 Portionen:

200-350 g Pasta (Spaghettini)

300 g grüner Spargel

Salz fürs Kochwasser

200 ml Vollmilch/(Sahne)

100-150 g Ziegenfrischkäse

Pfeffer, etwas Salz

Abgeriebene Schale einer kleinen Zitrone

2-3 mittlere Zwiebeln

etwas Öl oder Butter

gutes Olivenöl

Das Wasser in einem großen Topf erhitzen. Den Spargel waschen und das untere Ende abschneiden. Eventuell das untere Drittel der Stangen schälen. In Stücke schneiden und ins kochende, gesalzene Wasser geben. Nach 3 Minuten die Spaghettini ins Wasser geben und ca. 5-6 Minuten kochen, bis alles *al dente*, also bissfest ist.

In der Zwischenzeit die Milch in einem kleinen Topf erhitzen und den Ziegenfrischkäse darin auflösen. Mit Salz, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken.

In einer kleinen Pfanne Öl oder Butter erhitzen und die in dünne Spalten geschnittenen Zwiebeln goldbraun anbraten.

Die Nudeln und Spargeln abgießen, mit der Soße mischen oder

beides zusammen auf den Tellern anrichten und die Zwiebeln darüber geben. Mit einem Faden gutem Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.



Habt eine genussvolle Woche und macht es euch schön, auch wenn das Wetter ja leider immer noch nicht so sommerlich ist.



Am Freitag, also übermorgen, nehme ich euch mit auf eine [kulinarische Entdeckungsreise](#). Viele Blogger nehmen teil und gemeinsam kochen wir uns sozusagen um die Welt. Bei Naschkatze geht es nach Südafrika und es wird hier zu diesem Anlass ein Bobotie geben, einen Hackfleischauflauf, den ich in Kapstadt kennen gelernt habe.

Also packt schon mal eure kulinarischen Koffer, es wird
lecker! =)
Eure Judith