

# Mediterrane Spargel-Quiche mit Kalamata-Oliven



Liebt ihr [grünen Spargel](#) auch so sehr, oder mögt ihr den weißen lieber? Bei Spargel bin ich ganz Italienerin: den weißen esse ich auch mal, aber den grünen finde ich fantastisch und so vielseitig!

Letzten Samstag war ich mit drei Freundinnen auf meiner [Lieblings-Farm](#) einkaufen und durfte dort Billys ersten [grünen Spargel](#) kosten. Ja richtig – kosten. Denn man kann Spargel auch roh essen, vor allem, wenn er so unglaublich zart und aromatisch ist wie der, den Billy uns Samstag vor die Nase hielt. Einfach köstlich!



Natürlich landete ein dickes Bündel in meinem Korb und so entstand gestern diese mediterrane Spargel-Quiche mit Oliven. Ich erinnerte mich nämlich an ein Spargel-Gericht aus dem Ofen, das meine Ma mal gemacht hatte. Da wird Spargel (allerdings weißer, glaube ich) mit Kalamata-Oliven, Olivenöl und Rosmarin in einer abgedeckten Ofenform oder einem Papierpäckchen gegart – sooo lecker!

Diese Idee habe ich in eine Quiche gepackt. Der Guss hat mit Tomatenmark noch ein bisschen Farbe bekommen und die Oliven geben der Quiche eine kräftige Würze.



Wenn ihr kein Emmermehl habt, könnt ihr auch Dinkelvollkornmehl nehmen. Das war bei mir Resteverwertung, aber ich fand die Mischung sehr passend. Emmermehl kann einen leicht bitteren Touch haben, aber wenn man es mischt und mit kräftigen Aromen wie bei einer herzhaften Quiche kombiniert, passt es gut. Besser als bei Kuchen, schätze ich.

Ich habe meine neue rechteckige Tarteform genutzt, aber ihr könnt auch eine klassische runde Springform nutzen. Dafür würde ich alle Mengen verdoppeln.

### **Für 1 rechteckige Form ca. 10 x 35 cm:**

#### TEIG:

100 g Emmer-Vollkornmehl  
50 g Dinkelmehl 630  
50 g Butter, gewürfelt  
ca. 50 ml kaltes Wasser  
1 Prise Salz

#### GUSS:

100 g Quark 40% Fett  
50 g Milch/Sahne  
1 Ei  
1 TL Stärke  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Knoblauchsatz \*  
 $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver  
1 große Prise Rosmarin, fein gehackt  
Pfeffer

10 schlanke Stangen grüner Spargel  
(oder 20 ganz dünne)

5 Kalamata-Oliven, entsteint und längs geviertelt

*\* oder  $\frac{1}{2}$  TL Salz und nach Belieben 1 kleine Zehe fein gehackt*

Für den Teig alle Zutaten bis auf das Wasser in eine Schüssel

wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Dabei nach und nach so viel Wasser zufügen, bis alles zusammenhält (ich habe ca. 40 ml gebraucht). Den Teig flach drücken und abgedeckt in den Kühlschrank legen.

Den Spargel waschen, trocknen und die Enden abschneiden. Schälen ist nicht nötig.

Für den Guss alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und verquirlen.

Die Form leicht einfetten oder den Boden mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf etwas Mehl rechteckig ausrollen, sodass er etwas größer als die Form ist. Dann die Form damit auskleiden und etwas Teig über den Rand stehen lassen.

Soviele Spargelstangen, wie in die Form passen, nebeneinander hineinlegen, dafür eventuell die Stangen kürzen/zurechtschneiden. Die Abschnitte nicht wegwerfen! Die Olivenstücke um die Stangen herum verteilen.

Den Guss über die Stangen gießen und die Quiche im heißen Ofen 25 Minuten backen. Abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.



Wenn ihr die Quiche serviert, könnt ihr sie ganz saisonal mit Bärlauch-Blüten dekorieren, die sehen hübsch aus und können sogar mitgegessen werden.

Ich wünsche euch eine genussvolle Woche, macht es euch schön!

Eure Judith

*\*\* Beitrag enthält unebeauftragte Werbung in Form von Verlinkung und Namensnennung \*\**

---

**Leckerer aus Resten:**  
**Panzanella Naschkatzen-Art**  
**(mit Lamm)**



Heute gab es feinste Resteverwertung. Vorgestern erweckten zwei trockene Brötchen im Fairteiler mein Mitleid und ich nahm sie mit. Vielleicht kann ich Croutons daraus machen oder Semmelbrösel, dachte ich mir.

Als ich dann noch zufällig beim Bio-Metzger vorbei kam, war die Versuchung zu groß und ich nahm ein Stück Lamm mit. Zum Geburtstag kann man sich ja mal was gönnen.

Da kam mir dann auch die Idee, eine Panzanella zu machen. Da wird das altbackene Brot durch die Salatsoße und den Tomatensaft wieder weich und der Salat passt wunderbar zu Gegrilltem oder einem Lammkotelett aus der Pfanne.

Also gab es heute italienischen Brotsalat aus den trockenen Brötchen (und trocken heißt hier steinhart!). Ich habe den Salat frei Schnauze und ohne Rezept gemacht – rein kam, was da war und gut passte. Ihr könnt ihn genauso variieren und nehmen, was euch schmeckt. Ich finde die würzigen Oliven geben herrliches Aroma und der Rucola und das Basilikum geben

optisch

und

geschmacklich

Frische.



**Für 2 Personen:**

2 altbackene Brötchen

Olivener Öl

1 große Knoblauchzehe  
3 Tomaten  
1 Schalotte oder kleine Zwiebel  
1 Handvoll gemischte Oliven  
Balsamico bianco  
1 Handvoll Rucola  
1 Zweig Basilikum  
Salz, Pfeffer

Die Brötchen in mundgerechte Stücke brechen oder schneiden und in eine große Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl rundherum leicht anrösten. Die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und zu den Brötchen geben, eine Weile mitrösten. Alles in eine große Salatschüssel geben.

Die Tomaten in Spalten oder Stücke schneiden, die Schalotte/Zwiebel in feine Ringe schneiden und die großen Oliven in Scheiben schneiden, die kleinen halbieren. Alles zu den Brötchen geben, mit einem Schuss Olivenöl und etwas Essig anmachen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss etwas gezupften Rucola und gezupftes Basilikum unterheben.

Den Salat kurz stehen lassen (in dieser Zeit schnell das Fleisch in die Pfanne oder auf den Grill hauen) und dann zum rosa gebratenen Lamm oder zum Gegrillten genießen.



Ich wünsche euch ein fabelhaftes Wochenende! Genießt die Sonne

und macht es euch schön!  
Eure Judith

---

## Herzhaftes Pissaladière mit roten Zwiebeln



Meine erste Pissaladière habe ich vor einigen Jahren auf dem Wochenmarkt in Montpellier gegessen. Ich war mit meiner Brieffreundin in Südfrankreich unterwegs und wir machten Station in dieser uns bis dato unbekanntem Unistadt. Der Markt befindet sich ganz malerisch unter einem Aquädukt gelegen und man findet dort allerhand regionale und internationale Köstlichkeiten.

Von der Pissaladière hatte ich natürlich im Reiseführer

gelesen und wollte das unbedingt ausprobieren. Und so biss ich bei unserem Mittagspicknick nach dem Marktbummeln herzhaft in ein dick mit Zwiebelmasse belegtes Stück Fladenbrot. Ich weiß noch, dass es eine recht fettige Angelegenheit war, ungefähr so schwierig zu essen wie ein Döner – und eine Offenbarung. Diese Zwiebelpizza aus dem Süden Frankreichs schmeckt soooo köstlich! Generell mag ich Zwiebelkuchen und Oliven und Sardellen als herzhafte Würze setzen dem ganzen meiner Meinung nach die Krone auf.



Als ich Naschkatzenmama ein Foto von meinem neuesten Experiment schickte, fragte sie, was der Name eigentlich

bedeuten würde. Falls ich es damals gelesen hatte, wusste ich es nicht mehr. Nach einem Ausflug ins Netz bin ich wieder schlauer und will euch das natürlich nicht vorenthalten:

Eigentlich kommt die Pissaladière aus Nizza, ist aber mittlerweile in ganz Südfrankreich und sogar Italien verbreitet. Der Name kommt vom Pissalat, den feinpürierten Sardellen, die in die Zwiebelmasse kommen oder als Filets darauf gelegt werden. Man kann die Pissaladière warm oder kalt essen – beides schmeckt hervorragend.

Normalerweise nimmt man weiße Zwiebeln, aber ich mag die roten noch lieber. Leider waren ein paar faulig, deswegen hatte ich etwas weniger Zwiebelmasse als geplant. Macht ruhig die ganze Menge und haut ordentlich was davon auf die Fladen!

Für 8 ovale Pissaladières:

**Teig:**

500 g Dinkelmehl Type 630

1 Tütchen Trockenhefe

3 EL Olivenöl

300 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

**Belag:**

1,5 kg rote Zwiebeln

3 Knoblauchzehen, gepresst

2 Thymianzweige

1 gestr. EL Zucker

1 Dose Anchovis \*

Schwarze Oliven \*\*

Olivenöl

Salz, Pfeffer

*\* Ich habe keine gefunden und stattdessen Kieler Sprotten genommen. Die sind zwar geräuchert, aber ansonsten ein passabler Ersatz.*

*\*\* Am besten welche mit Stein. Falls ihr entsteinte kauft, achtet darauf, dass es echte schwarze Oliven und keine gefärbten sind (dann steht auf den Zutaten Färbemittel drauf –*

*eine Unsitte, wie ich finde)!*

Alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel wiegen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in Rinde oder Spalten schneiden. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch, dem Thymian und dem Zucker hinein geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze so lange schmoren lassen (mind.  $\frac{1}{2}$  Stunde), bis die Zwiebeln weich und fast konfitüreartig sind. Dann die Sardellen hinzufügen.

Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, den Ofen auf 180 °C vorheizen, die Arbeitsfläche ganz leicht bemehlen und den Teig halbieren. Jede Hälfte zu einem dicken Strang formen, vierteln und jedes Teil zu einem ovalen Fladen drücken. Die Fladen auf zwei Bleche mit Backpapier legen und die Zwiebelmasse darauf verteilen. Nach Belieben noch Sardellenfilets auf die Zwiebeln legen.

Die Pissaladières ca. 20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und gar ist.



Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, kulinarisch nach

Südfrankreich zu reisen und diese Pissaladières auszuprobieren!

Habt auf jeden Fall ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

---

## Polenta-Pizza mit Brokkoli, Kapern und Oliven



Heute gibt es mal wieder eine herzhaftere Nascherei. Die Naschkatzen-Eltern haben neulich ein Foto ihrer Polenta-Pizza geschickt und ich fand die Idee so super, dass ich sie unbedingt auch ausprobieren wollte! Also gab es diese Woche auch bei uns Pizza mit unkompliziertem Maisgrieß-Boden.

Die Pizza war relativ fix gemacht, weil der Teig natürlich

nicht stundenlang gehen muss. Für die Polenta habe ich weißen  
Biancoperla genommen, den hatte ich noch da (der Farbe wegen  
kam Kurkuma dazu). Die Polenta ging recht schnell, vielleicht  
15 Minuten Koch- und Rührzeit. Das hängt aber natürlich von  
eurer Sorte ab – haltet euch einfach an die Packungsanweisung  
und probiert zur Not einfach.



Naschkater und ich lieben Brokkoli – auch auf Pizza. Bei der

Arbeit werden wir deswegen immer aufgezogen. Die Brokkoli-auf-Pizza-Frage ist dort ein lustiger Dauerbrenner, denn es gibt erbitterte Gegner dieses Belags. Wir stehen drauf – vor allem in Kombi mit würzigen Kapern und grünen Oliven. Ihr könnt eure Polenta-Pizza aber natürlich belegen, wie ihr wollt! Hier ist mein Vorschlag:

### **Für 2 Pizzen:**

#### Teig:

Ca. 200 g Polenta-Grieß (Farina di Mais Biancoperla)

Ca. 450 ml Wasser

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

2 TL Gemüsebrühpulver

1 Schuss Olivenöl

Salz

#### Soße:

1 Dose Tomaten, gehackt

Kräuter nach Geschmack (Basilikum, Oregano, Rosmarin)

1 TL Harissa-Paste

Salz, Pfeffer

#### Belag:

1 kleiner Brokkoli

Olivenöl

Grüne Oliven, ohne Stein

2 mittlere Zwiebeln

Kapern

(Käse nach Geschmack und Belieben)

Die Polenta mit Gemüsebrühpulver, Salz und Kurkuma (nach Belieben) nach Packungsanweisung kochen, dann das Öl unterrühren und noch einmal abschmecken. 2 Bleche mit Backpapier belegen und jeweils die halbe Polentamasse darauf geben.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mit einem Silikonteigschaber die Polenta gleichmäßig glatt streichen und festdrücken. Falls der Rand etwas bröckelig ist, das Backpapier um die Ränder nach oben falten und die Polenta mit

dem Papier festdrücken. Den Boden ca. 10 Minuten vorbacken.  
Die Zutaten für die Soße verrühren und abschmecken. Den  
Brokkoli waschen und in ganz feine Röschen zerteilen und in  
einer Schüssel mit 1 Schuss Olivenöl benetzen. Die Oliven und  
die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Käse reiben oder klein  
schneiden.

Die vorgebackene Polenta bestreichen und belegen und weitere  
ca. 20-25 Minuten backen.



Was würdet ihr auf eure Polenta-Pizza machen? Habt ihr ein no-

go bei Pizza?

Habt ein sonniges und genussvolles Wochenende!

Eure Judith

---

# Im Sommer braucht man kühle Küche: Griechischer Sommersalat

Hallo liebe Genussfreunde!

Nach längerer Pause schaffe ich es endlich mal wieder, mich zu melden. Die letzten Wochen waren geprägt von Handwerkerterminen, Kistenchaos, Küchenlosigkeit, Internetlosigkeit, ... Das meiste herrscht auch noch immer, aber ich habe Internetasyl gefunden und nutze den Moment, um euch ein kleines Sommerrezept mitzuteilen, das so schlicht und einfach ist, dass es eigentlich kein Rezept braucht: einen griechischen Sommersalat für heiße Tage und perfekt für jedes Grillfest oder Büffet.



Denn auch wenn ich eine Küche hätte, würde sie zurzeit sicher öfter kalt bleiben. Der Sommer ist für mich die Jahreszeit, wo ich mehr Verlangen nach frischer, leichter Kost habe, nach Salaten oder eisgekühlter Melone. Geht es euch auch so? Den griechischen Salat könnt ihr natürlich wunderbar variieren und Zutaten austauschen oder hinzufügen (Paprika, Artischocken, Peperoni, ...). Je nach dem, was man so da hat und mag.

**Man braucht:**

Salatgurken

Tomaten (gerne auch bunte, also in verschiedenen Farben)

Feta in Würfeln (hier geht alles: Kuh, Schaf oder Ziege, je nach Geschmack)

Zwiebel

Oliven

Kräuter (z.B. der Provence oder italienische)

Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Die Gurken und Tomaten waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Den Feta würfeln, die Zwiebeln in Ringe schneiden.

Alles reihum auf einem großen Teller anordnen, das Gemüse mit dem Feta, den Oliven und den Zwiebeln belegen und dem Ganzen mit den Kräutern, Gewürzen sowie Essig und Öl Geschmack verleihen.

Wenn die Oliven in Öl eingelegt waren, nehme ich gerne auch das, das ist dann noch aromatischer und würziger![nurkochen]

Man kann den Salat gut vorbereiten und kalt stellen, bevor die Gäste kommen oder man ihn wohin mitbringt. Oder man macht sich eine schnelle Schüssel als Abendbrot für laue Sommerabende. =)  
Ich wünsche euch davon ganz viele, genießt den Sommer und die Genüsse, die er bereitet!

Bis bald,  
eure Judith