

Champignons mit Hack & Pilz-Kohl-Pesto



Gefüllte Pilze sind für mich ein Kindheitsgericht. Meine Ma hat sie früher oft zubereitet und ich habe heute noch den Geschmack auf der Zunge, obwohl ich sie ewig nicht mehr gegessen habe. Damals waren sie natürlich vegetarisch gefüllt, denn meine Ma kocht ja sehr wenig Fleisch. Ich glaube, sie füllte die Champignons mit Zwiebel, Pilzinnerem, Tomatenmark und Semmelbröseln, aber ganz genau kann ich es gar nicht mehr sagen. Jedenfalls waren sie lecker!



Vor einigen Tagen stand ich im Biosupermarkt vor riesigen Champignons und da musste ich an dieses Gericht denken. Diese Pilze waren perfekt, um gefüllt zu werden!

Also nahm ich 10 Stück mit und ein reduziertes Hackfleisch, das mir ins Auge fiel, kam auch noch in den Korb. Zuhause stand ich dann aber etwas ratlos vorm Kühlschrank, denn ich wollte gerne eine Soße machen – und nichts Geeignetes war da. Bis auf den Rest Grünkohl. Und da ich schon lange mal Grünkohlpesto ausprobieren wollte (Grünkohl ist einfach so mega gesund, aber er braucht Pepp, weil er nach nichts außer nach Blattgrün schmeckt), war die Entscheidung gefallen.



Viele Leute würden Gemüse wahrscheinlich grundsätzlich mit Fleisch füllen (man kennt das ja zum Beispiel von Paprika oder Zucchini), aber für mich ist das etwas Außergewöhnliches. Ich

muss sagen, ich könnte mich dran gewöhnen. Das herzhafteste Pesto passte hervorragend dazu und man kann es sich auch aufs Brot streichen – entweder zu den Pilzen oder wenn etwas davon übrig bleibt.

Wir haben das Gericht tatsächlich ohne Brot einfach so gegessen, weil ich ja noch ein paar Tage kein Gluten und vor allem keinen Weizen essen darf. Gefehlt hat mir erstaunlicherweise gar nichts als Beilage – es war einfach nur lecker.

Für 2-3 Personen:

8 Riesen-Champignons (oder 12 große)

300 g Hackfleisch

1 TL Senf

1 TL Kapern, fein gehackt

1 TL Harissa-Paste

1 Prise Kumin

Salz, Pfeffer

Pesto:

1 Zweig Grünkohl

Stiele und Inneres der Champignons

3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

4 + 1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Die Pilze putzen, die Stiele heraus brechen und mit einem Teelöffel das Innere ein bisschen ausschaben, so dass noch genug Wand da ist aber auch genügend Platz für die Fleischfüllung.

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Gewürzen, dem Senf und den Kapern mischen und mit einem Löffel in die Pilze füllen. Die Champignons in eine Auflaufform setzen und ca. 20 Minuten backen, bis das Fleisch gar und oben leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten. Die Pilzreste mit

der Zwiebel und dem Knoblauch im Blitzhacker fein hacken und in 1 EL Öl anschwitzen, dann den Herd ausschalten und den Deckel auflegen.

Den Grünkohl waschen, vom Stiel zupfen und ebenfalls im Blitzhacker ganz fein hacken. Zur Pilzmischung in den Topf geben, umrühren und leicht warm werden lassen. Das Öl dazu geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf die gebackenen Pilze geben beziehungsweise dazu reichen.



Zu diesem Gericht passt Baguette oder ein helles Brot mit herzhafter Kruste. Es kann aber auch ein tolles Low-carb-Abendessen sein.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Hunger bekommen. =)
Habt einen guten Start in eine genussvolle Woche!
Eure Judith

**Buchrezension: „Koch dich
kringelig“ von Kenzie
Swanhart & ZucchiniSpaghetti
mit Avocadopesto**



Diese

Woche war viel zu kurz. Zurzeit dürften die Tage locker vier Stunden mehr haben, damit ich alles auf meinen To-Do-Listen abarbeiten könnte. Kennt ihr das? Und dann steht auch schon Weihnachten vor der Tür und es gibt noch so viel zu planen, organisieren und besorgen...

Trotzdem konnte ich endlich ein Rezept aus dem neuen Buch auszuprobieren, das ich euch vorstellen möchte. Wer Gemüse mag und mal Lust auf Neues hat oder Gemüsenudeln schon schätzen gelernt hat, der sollte sich dieses inspirierende Buch zulegen!

Ich selbst habe nur einen kleinen Spiralschneider, der aussieht wie ein großer Bleistiftspitzer. Damit kann man wunderbar Gurke, Zucchini, Karotte oder auch einen geraden Brokkolistiel spiralisieren, aber bei Süßkartoffel, Kürbis oder anderen Dingen muss ich da leider passen. Ich habe mir aber vorgenommen, alle Rezepte, die mir möglich sind, mal auszutesten und das erste waren diese Zucchini Spaghetti mit Avocado-Pesto.

Eine Freundin rief an, als wir am Zubereiten waren und fragte,

ob ich mit ihr essen gehen wolle. Spontan lud ich sie ein und sie verspeiste mit Naschkater und mir diese wunderbar leichten Nudeln mit der aromatischen, cremigen Soße. Wir waren alle begeistert! Und da diese Nudeln nicht so satt machen wie Pasta, hatten wir noch Platz für ein Stückchen Stollen zum Nachtisch. =)

Inhalte

Das Buch enthält eine bunte Vielfalt an Rezepten: Veganes, Rohkost, mit Fisch oder Fleisch. Die Ideen reichen von Frühstücksbrei mit Spiral-Apfel über Aufläufe bis zu eingelegtem Gemüse und Süßspeisen. Zucchini spaghetti hatte ich ja schon öfter gemacht, aber dass man so viele Gerichte mit Spiralgemüse machen kann, war mir nicht klar. Sogar ein einfacher griechischer Salat lässt sich spiralisieren und er sieht dann so viel spannender aus! Zu Beginn werden verschiedene Modelle von Spiralschneidern mit ihren Vor- und Nachteilen vorgestellt.

Sympathisch finde ich, dass die Autorin Wert auf „Resteverwertung“ legt. In diesem Fall geht es ihr besonders um den Brokkolistiel, den viele als Abfall entsorgen. Achtet man beim Kauf auf einen geraden, ausreichend dicken Stiel, kann man auch diesen spiralisieren!

Ein großes Plus ist außerdem, dass zu den Gerichten Gemüse-Alternativen genannt werden. Hat man nicht alles da oder mag eine Sorte nicht, weiß man gleich, wie man es adäquat ersetzen kann.

Über jedem Gericht steht, in welche Kategorie dasselbe fällt: Vegan, Vegetarisch, Paleo, Glutenfrei, Milchfrei, ... Für alle Ernährungstypen und Allergiker ist also gesorgt und die Rezepte sind so einfallsreich und vielfältig, dass jeder Gemüsefan etwas finden sollte, was ihm gefällt.



Kostprobe?

Da wären zum Beispiel vegane Kokos-Curry-Nudeln, ein farbenfroher asiatischer Salat mit Cashewkernen oder

Zucchini spaghetti mit Hackfleischbällchen.

Und natürlich die Zucchini spaghetti mit Avocado-Pesto! Das Rezept (leicht abgewandelt) folgt weiter unten.

Zweifel?

Wem sich der Sinn solcher Spiralgemüse-Rezepte noch nicht erschließt, den überzeugen vielleicht die prägnanten Punkte, die laut Kenzie Swanhart für diese Zubereitungsart sprechen:

♥ Nudeln sind Trägersubstanz der Soßen, die den eigentlichen Geschmack ausmachen. Gemüsenudeln können jegliche Soße genauso gut tragen und das mit weniger Gluten, Kalorien und geringerem Anstieg des Blutzuckerspiegels.

♥ Gemüse macht so noch viel mehr Spaß – auch Kindern, die man sogar in die Zubereitung mit einbeziehen kann.

♥ Das Kochen/Zubereiten einer Mahlzeit geht ungemein schnell und man probiert vielleicht mal etwas Neues aus, wenn man sich nach „spiralisiertbarem“ Gemüse umschaute.

♥ Man isst deutlich mehr Gemüse, wenn man „normale“ Beilagen durch Gemüsespiralen ersetzt und erreicht leichter die empfohlene Tagesmenge.



Klingt super, oder? Ich kann dieses Buch allen empfehlen, die vielfältige und ideenreiche Gemüserezepte lieben oder ihre Liebe dazu entdecken möchten. Spiralisieren mag ein Trend sein, aber ich finde, dieser Trend macht nicht nur großen Spaß, sondern birgt auch noch einige andere Vorteile (siehe oben), die sehr für ihn sprechen! =)

Wer jetzt Lust auf Gemüse mit Avocado-Pesto hat, der braucht...

... **für 2-4 Personen:**

4 Zucchini

2 Avocados

Saft einer kleinen Zitrone

1 große Handvoll Walnüsse

$\frac{1}{2}$ Tasse Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 Handvoll Cherrytomaten (alternativ getrocknete, eingeweichte Tomaten)

frisches Basilikum (alternativ glatte Petersilie)

Salz, Pfeffer, (Chili, wer mag)

Die Zucchini waschen und spiralisieren.

Avocado-Fleisch und alle anderen Zutaten in einen Mixbecher geben und so lange pürieren, bis ein cremiges, glattes Pesto entstanden ist. Abschmecken und zusammen servieren.
[nurkochen]



Wir hatten leider kein Basilikum da und auch keine guten, frischen Tomaten. Ich habe etwas glatte Petersilie genommen und getrocknete Tomaten in warmem Wasser eingeweicht und

mitpüriert. Beides passte sehr gut und war ein guter Ersatz. Dieses Gericht werden wir sicher noch öfter machen, zumal es rasend schnell geht. In maximal 10 Minuten steht es auf dem Tisch! =)

Habt einen genussvollen Tag!

Eure Judith

♥ ♥ VERLOSUNG ♥ ♥

Zum krönenden Abschluss habe ich noch **1 Exemplar zur Verlosung** für euch! **Bis Sonntag 18.12.2106 um 24:00 Uhr könnt ihr teilnehmen**, sofern ihr eine Postanschrift in Deutschland habt. Kommentiert einfach unter diesem Beitrag und verratet mir, was ihr am liebsten spiralisieren würdet oder welches Gericht ihr mit Gemüsespiralen kochen würdet. =)

Die Gewinner werden am Montag gezogen und per Mail benachrichtigt.

Ich freue mich auf eure Beiträge und drücke allen fest die Pfoten! ♥



Kenzie Swanhart: Koch dich kringelig! Lecker und gesund im Handumdrehen. 108 abwechslungsreiche Rezepte für den Spiralschneider.

208 Seiten, broschiert

ISBN: 9783864703966

books4success

19,99 Euro

Die Fotos der 1. Collage sowie das Titelbild wurden mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt. Bildrechte @books4success/KenzieSwanhart.

Vielen Dank dafür!

Bärenstarker Genuss: Bärlauchbutter & Bärlauchpesto

Geht man zurzeit durch die Wälder, sieht man ihn überall den Boden mit seinem Grün zieren und fängt oft auch einen Hauch seines Duftes auf: Bärlauch.



Das gesunde Kraut mit feinem Knoblaucharoma hat gerade Hochsaison und ist unglaublich vielfältig in der Verwendung. Er kann

Nudeln oder Spätzle, Omlettes und Saucen einen grünen Frühlingslook verpassen und mit seinem Aroma bereichern und tut dabei noch gut, denn er fördert die Verdauung und wirkt positiv auf viele Organe, den Cholesterinspiegel und den Blutdruck.

Beim Sammeln sollte man jedoch aufpassen, dass man ihn nicht mit dem Maiglöckchen, Herbstzeitlosen oder ungeflecktem Aronstab verwechselt, die alle sehr ähnlich aussehen. Dann wär der Genuss sehr viel weniger gesund...

Auch im Garten meiner Eltern breitet er sich seit Jahren großflächig aus und verfeinert unsere Salate, wird zu Pesto für Pasta und dieses Jahr auch zu Kräuterbutter verarbeitet, um die früh gestartete Grillsaison noch genussvoller zu machen. Bärlauchbutter ist blitzschnell hergestellt und lässt sich wunderbar einfrieren und in der benötigten Portion wieder auftauen.

Ich habe mit zwei Teelöffeln kleine Nocken geformt, die nun im Gefrierfach darauf warten, Nudeln, Gemüse oder gegrillte Steaks zu verfeinern.



Für

die Butter braucht man:
250 g Butter
100 g Bärlauch
abgeriebene Zitronenschale
Salz, evtl. Pfeffer

Den Bärlauch waschen, etwas trocknen lassen. Die Butter zimmerwarm werden lassen. Die Zitrone waschen und die Schale fein abreiben und zur Butter geben. Wenn man sie zitronig mag, die ganze Zitrone nehmen, ansonsten höchstens die Hälfte oder weniger. Den Bärlauch ganz fein hacken und unter die Butter mischen, alles gut vermengen. Mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken. Man kann sicher auch alle Zutaten im Mixer kurz verrühren, dann wird die Butter grüner und homogener. Kleine Nocken oder eine Rolle formen oder die Butter in Silikonförmchen für Pralinen füllen und einfrieren. Ist die Butter hart, kann man sie gut umfüllen in einen Beutel oder eine Dose und sie so im Tiefkühler aufbewahren.[nurkochen]



Ein weiterer grüner Vorrat für die nächsten Monate wurde in Form von Pesto angelegt.

Da sich mit Knoblauch und Pinienkernen oder Nüssen die Haltbarkeit verkürzt, haben wir eine Basispaste hergestellt, die wir je nach Geschmack mit Käse oder anderen Zutaten verfeinern können, wenn wir sie verwenden.

Für das Pesto braucht man:

300 g Bärlauch

200 ml Olivenöl

Salz (ich habe etwa einen halben TL genommen)

Pfeffer

etwa 150 ml Olivenöl zum Bedecken

Kleine Gläschen und die Deckel in Wasser 5- 10 Minuten auskochen, damit sie steril sind.

In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen und trocknen.

Das bärige Grün mit dem Öl fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paste in die Gläschen füllen, das geht am besten mit einem Messbecher mit Ausguss; darauf achten, dass der Rand sauber bleibt und über das Pesto noch ein Zentimeter Öl passt.

Dann mit dem restlichen Olivenöl das Pesto bedecken, so dass keine Luft dran kommt und es somit haltbarer wird. Die Gläschen fest zudrehen und an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahren. [nurkochen]



Was auch immer ihr aus dem grünen Reichtum zaubert, ich wünsche euch bärigen Genuss!

eure
Judith



PS: Man kann selbstgemachtes Pesto natürlich auch toll verschenken. Etwas saisonales aus eigener Herstellung kommt meistens gut an!

Herzhaftes Hefe-Zupfbrot



Viele von euch kennen es vielleicht schon. In mehreren Zeitschriften hat es schon, mit Zimt-Zucker oder mit Roter Beerenkonfitüre zwischen den Schichten, meinen Naschkatzengaugen wässrig gemacht und den Vorsatz verfestigt, es auf jeden Fall zu backen.

Da ich letztes Wochenende zum Kaffee geladen hatte und selbst manchmal nach viel Süßem auch wieder etwas Herzhaftes brauche, kam mir die Idee, etwas schnelles aus Hefeteig zu backen, wie etwa Pizzaschnecken oder Minipizzen.

Dann fiel mir das Zupf-Brot ein und ich dachte mir: warum nicht herzhaft mit Kräuterbutter oder Pesto?? Und warum habe ich DAS noch nirgendwo gelesen??

Google belehrte mich dann, dass natürlich schon vor mir jemand auf die Idee gekommen war. Bei Chefkoch fand ich mehrere Rezepte mit Kräuterbutter.

Aber keine mit Pesto und so machte ich mich ans Ausprobieren, setzte einen Hefeteig mit Olivenöl und Kräutern an und öffnete

ein Glas Pesto, das ich noch im Schrank hatte.

Überhaupt braucht man für dieses Brot nichts, was man nicht eh als Vorrat im Haus haben sollte. Trockenhefe, Mehl, Gewürze nach Belieben, Öl und Pesto. Alles da, oder? Außer vielleicht das Pesto, aber man kann auch einfach ein Kräuterbrot machen und nur Butter zwischen die Schichten geben. Oder man macht schnell eine Knoblauch-Butter selbst... Der Fantasie sind ja keine Grenzen gesetzt.

Es ist also ein prima Brot wenn spontan Gäste kommen oder für ein Grillfest und die Grillsaison kann man bei diesem frühen und milden Frühjahr ja schon fast einläuten, oder?

Zutaten:

500 g Mehl

1 Tl Salz

20 g frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe

190 ml lauwarmes Wasser

2 EL Öl

1 Paket Kräuterbutter, ca. 125 g

ODER 1 Gläschen grünes oder rotes Pesto [vegan]

ODER

(selbstgemachte Knoblauch-) Butter

Aus den ersten 5 Zutaten einen Teig kneten und mindestens eine halbe Stunde gehen lassen.

Dann rechteckig ausrollen und mit Pesto oder Butter bestreichen.

Den Teig in viele kleine Vierecke schneiden, so dass sie sich gut aufrecht nebeneinander in eine Kastenform schichten lassen. Noch einmal gehen lassen.

Währenddessen den Ofen auf 175° C vorheizen.

Das Brot 20-30 Minuten backen, bis es goldbraun und gar ist (im Zweifel Stäbchenprobe machen).[nurkochen]



Das

Ergebnis war superlecker, ein bisschen wie eine originelle Art von Pizza und theoretisch kann man ja auch klein gehackte Pizzazutaten zwischen die Schichten oder besser noch in den Teig backen. Aber der Reiz des Brotes ist ja doch eher das unkomplizierte Zerpflücken und Essen, da wäre noch mehr Inhalt... naja, wahrscheinlich einfach zu viel des Guten. =)

Demnächst wird das Ganze aber auch noch süß mit Zimt ausprobiert, es geht eben doch nichts über Kuchen!

Ich wünsche euch einen genussvollen Start in den Frühling! ♥

Eure

Judith