

Champignons mit Hack & Pilz-Kohl-Pesto



Gefül

lte 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 herzhafte 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

Es muss ja nicht immer Reis sein: Hirsotto mit Pilzen



Uuuun
d zum Dritten! Hier kommt das dritte Rezept aus „Gesund kochen ist Liebe“. Ich hoffe, es wird euch nicht langweilig, aber dieses Buch ist meiner Meinung nach weit entfernt davon, denn es ist wirklich vielseitig und enthält so viele leckere und einfache Rezepte, die gesunde Abwechslung in die Küche bringen. Hirse gehört zu den Zutaten, die ich total gerne mag,

aber viel zu selten verwende. Als ich dieses Rezept las, stand fest: Das wird noch diese Woche gekocht! Und da ich das Buch demonstrativ auf dem Tisch liegen ließ, machte sich Naschkater am nächsten Tag auch direkt ans Werk und empfing mich nach der Arbeit mit dieser Leckerei. Ich kann euch das Hirsotto so was von ans Herz legen! Hirse ist ja nicht nur gesund, dieses Gericht ist auch ganz einfach zuzubereiten.

Zudem ist es auch noch vegetarisch, ohne den Käse sogar vegan und laktosefrei und es enthält kein Gluten. Fast zu gut, um wahr zu sein, oder?

Wen das alles nicht interessiert, der muss es einfach nur nachkochen, weil es LECKER ist! ;D

Für 4 Portionen:

$\frac{1}{2}$ Liter Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr)

4 Schalotten oder kleine Zwiebeln

1 EL Olivenöl

3-4 Knoblauchzehen

200 g Hirse

200 ml Weißwein

300 g Pilze

30 g Hartkäse (Ziege oder Schaf, z.B. Manchego oder Pecorino)

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

(frische Petersilie)

Die Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Würfel bei mittlerer Hitze andünsten. Den Knoblauch schälen, in den Topf pressen (oder fein hacken) und kurz mitdünsten.

Die Hirse dazu geben und 2 Minuten rösten, dann mit dem Weißwein ablöschen und einköcheln lassen, dabei regelmäßig rühren.

Die Hälfte der heißen Brühe dazu gießen und erneut stetig rühren. Wenn die Flüssigkeit fast völlig eingekocht ist, die restliche Brühe angießen und die Hirse mit geschlossenem

Deckel etwa 10 Minuten eindicken lassen. Hin und wieder umrühren!

Währenddessen die Pilze putzen und, falls nötig, mit Küchenpapier sauber und trocken reiben. Die Pilze hacken und unter die Hirse rühren. 3 Minuten mitgaren und dabei regelmäßig umrühren. Den Herd ausschalten und die Hirse mit geschlossenem Deckel 3 Minuten quellen lassen.

Wer mag, wäscht Petersilie und hackt sie fein. Den Käse reiben und (beides) unter das Risotto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und mit Salat servieren. [nurkochen]



Ich bin jetzt erstmal in Hamburg, lasse mir den frischen Hafenwind um die Ohren wehen und unternehme kulinarische Streifzüge. Sicherlich kann ich euch ab Mitte August schöne Genussorte in der Hansestadt vorstellen, wenn ich von den Tagen in Nizza zurückkomme, die sich nahtlos anschließen.

Lasst es euch gut gehen und habt eine genussvolle Zeit, ob im Urlaub oder in Balkonien... =)

Eure Judith

2 in 1: Guten-Morgen-Brötchen aus Dinkel und Buttermilch & ein Abend-Burger mit Champignon, Käse und Preiselbeeren



Hallo

ihr Lieben,

diese Woche war es etwas ruhiger hier auf dem Blog, aber ich möchte euch zum Schluss der Woche doch noch mit einem neuen Rezept versorgen. Gestern habe ich Frühstücksbrötchen gebacken. Schon länger wollte ich mal diese Über-Nacht-Geschichte ausprobieren, bei der man Brotteig abends zubereitet und nachts im Kühlschrank gehen lässt. So kann man morgens direkt die Brötchen in den Ofen schieben.

Der Auslöser war meine Buttermilch, deren Datum überschritten war – sie musste also weg. Da kam das Rezept aus meinem GU Basic Baking gerade recht.

Und da wir gerade ein bisschen im Burger-Fieber sind (darüber bald mehr!), gibt es noch eine kleine Idee für ein Abendbrot,

beziehungsweise ein Abendbrötchen: Burger mit gebratenem Pilz, Käse und Preiselbeeren.



Für

10 Brötchen:

450 g Dinkelmehl

1 TL Salz

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe oder 1 Packung Trockenhefe

250 g Buttermilch

evtl. etwas Wasser oder Milch

1-2 EL Milch zum Bepinseln

(Mohn, Sesam, ? zum Bestreuen)

Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe zerkrümeln und in der Buttermilch verrühren. Zum Mehl geben und alles gründlich verkneten. Falls nötig noch einen Schuss Milch oder Wasser zugeben, falls der Teig zu trocken ist.

Teig in der Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen ein Blech mit Backpapier belegen.

Den Teig noch mal durch kneten, in 10 gleich große Stücke teilen und zu runden Brötchen rollen. Auf dem Blech leicht flachdrücken und noch einmal 15 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 200 °C bzw. Umluft 180 °C vorheizen, die Brötchen einmal oder über Kreuz einschneiden, mit der Milch bepinseln und nach Belieben zum Beispiel mit Mohn oder Sesam bestreuen.

30 Minuten backen, bis sie aufgegangen und goldbraun sind.[nurkochen]



Nach dem Backen gilt: Noch warm aufreißen, Butter drauf, Augen schließen – und genießen!

Ich finde, es gibt nichts Köstlicheres als frisch gebackenes Brot oder Brötchen mit Butter, die in die noch warme Krume hinein schmilzt... Mhmmm.



Und wer mittags oder abends noch welche übrig hat, kann sich einen ganz schnellen Snack damit zaubern:

Für 1 kleinen Pilzburger:

1 riesigen Champignon oder anderen großen Pilz
Salz, Pfeffer
1 Scheibe Käse, z.B. Gouda
etwas Salat
1-2 TL Preiselbeeren

Den Pilzhut abschneiden und falls er sehr groß ist, quer halbieren. Dann in einer (Grill)Pfanne auf beiden Seiten anbraten – solange, bis er den persönlichen „Garpunkt“ erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse darüber legen, sodass er schmilzt und beides aufs Brötchen setzen. Preiselbeeren und etwas Salat darüber geben.
Guten Appetit!



Start
et gut in die neue Woche und kocht oder backt euch was
Leckeres!
Eure Judith

Pizza mit Champignons, Zwiebeln, Oliven, Kapern und Rucola

Vor allem in der „süßen“ Weihnachtszeit brauche ich meist richtig herzhaftes Essen als Ausgleich und kurioserweise habe ich zurzeit sogar recht wenig Lust auf Plätzchen und Heißhunger auf alles Herzhafte. =)



Diese Pizza verbinde ich mit meiner Studentenzeit. Ich weiß noch genau, wie ich das erste Mal diesen Teig aus dem „Essen & Trinken Spezial. Köstliche Klassiker Schritt für Schritt erklärt“ (2013) zubereitete und dann meine liebe Freundin Celina zum Frauenabend vorbei kam. Sie backt und kocht genauso leidenschaftlich wie ich und wenn wir zusammen sind, dreht sich über kurz oder lang alles ums Essen. Zwei begeisterungsfähige Genussmenschen beugten sich also damals über den Teig und waren hellauf begeistert, wie wunderbar er aufging und wie weich er sich anfühlte. Celina streichelte ihn sogar ganz verliebt und war entzückt über seine Textur. Dann buken wir die Pizzen, krönten sie auch damals mit

frischem Rucola und gossen ein Glas Wein ein. Andächtig bewunderten wir das Werk auf unserem Teller und nahmen dann den ersten Bissen...

Wenn Celina und ich einmal wirklich sprachlos sind, dann will das etwas heißen. Wir schauten uns an, verdrehten die Augen, schüttelten den Kopf. Bissen zu, kauten, schüttelten den Kopf. Es war göttlich.



Knusprigster dünner Boden mit Knusperblasen am Rand, wunderbar herzhafter Belag. Willkommen in Italien! Zungenorgasmus kam uns dann in den Sinn, nachdem wir des Redens wieder fähig waren und somit war dieses Teigrezept an adeliger Stelle in unser Rezeptrepertoire aufgenommen.

Bisher ist mir dieser Teig noch nie misslungen und auch mit Trockenhefe und ohne italienisches Mehl „tipo00“ wird die Pizza wunderbar.

Das Geheimnis ist meiner Meinung nach aber nicht nur das gute Rezept, sondern das Vorheizen des Ofens samt Blech, worauf die belegte Pizza dann mit Backpapier befördert wird.

Probiert es aus, ich bin sicher, so eine gute Pizza habt ihr noch nie selbst gemacht! =)



So

gehen **4 Pizzen:**

500 g Mehl (Typ 00 oder 405)

1 gestr. TL Salz

5 g frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

300 ml kaltes Wasser

Mehl zum Bearbeiten

Tomatensauce (Passata, Kräuter, Salz, Pfeffer, Knoblauch gepresst)

Belag und Käse nach Wunsch, z.B. Pilze, Zwiebeln, Oliven, Kapern, Ananas, Paprika, Gouda, Mozzarella, frischen Rucola, ...

Das Wasser in eine Schüssel geben und die frische Hefe unter Rühren in 5 Minuten darin auflösen. Mehl darauf sieben, Salz zugeben.

Alternativ bei Trockenhefe: Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen, das Wasser zugeben, alles verrühren.

Mit den Händen zu einem glatten Kloß verkneten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 10-15 Minuten lang geschmeidig kneten. Dann in eine Schüssel legen und mit Klarsichtfolie oder einem feuchten Handtuch bedecken, damit der Teig nicht austrocknet.

Bei Zimmertemperatur 1:30 Stunden gehen lassen.

Dann den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einer Rolle

formen, dabei nicht zu viel kneten. Die Rolle in 4 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Mit Abstand auf eine bemehlte Stelle oder in eine bemehlte Form legen, wieder abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

30 Minuten vor dem Backen den Ofen mit Pizzastein oder Backblech auf unterster Schiene auf 250°C vorheizen. (Auch Umluft: 250°C)

Die Teigkugeln mit etwas Mehl dünn ausrollen und auf ein Tablett, Blech oder großes Brett mit Backpapier legen. Mit Tomatensoße bestreichen, nach Wunsch belegen und in den Ofen auf das vorgeheizte Blech gleiten lassen. Ca. 10 Minuten backen.[nurkochen]



Meine

Ma erzählte neulich, in ihrer Studentenzzeit sei Käsetoast DAS WG-Gericht gewesen. Ich verbinde mit meinen Uni-Jahren diese Pizza und einen indischen Kochabend mit unserer Fachschaftstruppe.

Welche kulinarischen Erinnerungen habt ihr ans Studium, an die Schulzeit oder eine andere Lebensphase? Ich freue mich auf eure Worte!

Habt eine genussvolle zweite Adventswoche,
eure Judith