

Chayote a la mexicana mit Tomaten-Reis und Bohnen



Neulich steckte mir [Billy, mein Gemüsedealet](#), wieder etwas zu. „Ich wünsche mir ein Rezept damit“, meinte er. Sein Wunsch ist mir natürlich Befehl, also startete ich nach dem Einkauf eine Recherche.

Leider hatte mein Hirn zuhause direkt schon wieder den Namen der hellgrünen Gemüsebirne vergessen. Zum Glück half Chatty (so nenne ich ChatGPT) weiter und schob direkt ein angeblich typisch mexikanisches Rezept dafür hinterher.

Da Naschkater gerade Azukibohnen gekocht hatte, kam mir das typische südamerikanische „Bohnen mit Reis“ in den Sinn. Also suchte ich dafür auch noch ein Rezept, das ich leicht abgewandelt dazu kochte. Heute gibt es also mal mexikanisch bzw. südamerikanisch, was ja eher eine Seltenheit auf meinem Blog ist.

Die Chayote ist übrigens verwandt mit Kürbis, Zucchini und Gurke und schmeckt auch ein bisschen so wie letztere, bzw. vielleicht auch etwas wie Kohlrabi oder Kartoffel, wenn sie gegart ist. Testet am besten selbst, an was sie eure Geschmacksknospen erinnert.

Jedenfalls ist die exotische subtropisch/tropische Frucht reich an Mineralien und Vitaminen und kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden. Manche haben Stacheln, manche sind glatt (die lassen sich natürlich besser verarbeiten).



Für 2-4 Portionen:

Tomaten-Reis

Olivenöl

1 Tasse Langkornreis

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

1–2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 große Romatomaten, gehackt

2 Tassen Wasser

1 TL Gemüsebrühpulver

1 gr. Prise Cayennepeffer

1 TL Paprika rosenscharf

Salz, Pfeffer

100–150 g gekochte schwarze Bohnen oder Azukibohnen

In einem Topf das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Reis hinzufügen und anbraten, bis er glasig ist und gerade zu bräunen beginnt, ca. 2 – 3 Minuten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten.

In der Zwischenzeit die 2 Tassen Wasser mit dem Brühpulver und den Gewürzen verrühren.

Die Tomaten sowie die Wassermischung zum Reis geben (das könnte spritzen und blubbern!). Einmal umrühren, alles aufkochen lassen und dann auf niedriger Stufe zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der Reis gar ist.

Vom Herd nehmen, bei Bedarf den Reis mit einer Gabel auflockern und die Bohnen untermischen.

Chayote a la mexicana

2 Cayote

Olivenöl

1 kleine Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1–2 große Chilischoten, fein gehackt

3 große Tomaten, gehackt

1 EL Tomatenmark

1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)

Salz, Pfeffer

Zum Servieren:

Koriander, nach Geschmack, gehackt

(oder glatte Petersilie, gehackt)

Zitrone/Limette in Spalten

Olivenöl

scharfe Chilisaucе nach Geschmack

Die Chayote schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Olivenöl in einen Topf geben und zugedeckt eine Weile dünsten, bis sie halb gar sind.

In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten vorbereiten. Die Chayote in eine Schüssel umfüllen. Den Topf wieder auf den Herd stellen, etwas Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Chilischote andünsten. Tomaten, Tomatenmark und etwas Wasser zum Verrühren dazugeben und alles vermischen. Die Chayote wieder in den Topf geben und zugedeckt eine Weile schmoren lassen, bis sie weich ist.

Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren nach Belieben mit Koriander oder glatter Petersilie bestreuen und mit etwas Zitronen-/Limettensaft beträufeln.

Nach Belieben kann man noch einen hauchdünnen Faden Olivenöl darübergeben.



Wer es scharf mag, reicht scharfe Chilisaucе dazu, damit sich jeder sein Gericht individuell schärfeп kann. Bei der

selbstgemachten Sauce von Naschkatzenpapa reicht 1 Tropfen für ordentliche Schärfe der ganzen Portion, aber wenn ihr es nicht so „authentisch“ vertragt, schmeckt es auch mild sehr lecker.

Leser aus Freiburg und Umgebung bekommen die Zutaten für dieses Gericht auf Billy's Farm.*

Viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith

** unbezahlte Werbung/Verlinkung/Namensnennung*

**Reis-Waffel mit Forelle,
Miso-Mayo & Spitzkohlsalat**



Reste-Essen kann sehr fein sein! Ich bin großer Fan davon, neue Sachen mit übrig gebliebenen Zutaten auszuprobieren!

In den sozialen Netzwerken hatte ich in letzter Zeit häufig Waffeln aus gekochtem Reis gesehen, die belegt werden. Diese Idee fand ich so genial, dass ich sie neulich ausprobiert habe.



Meine Waffeln wurden nicht so goldbraun und kross wie im Internet, vielleicht lag das aber auch am Waffeleisen, an der

Reissorte oder woran auch immer.

Knusprig waren die Waffeln aber, und das fand ich die Hauptsache. Außerdem sieht es natürlich nett aus, wenn man eine Waffel hat und sie lecker belegt.

Bei mir kam Spitzkohlsalat mit asiatischen Aromen drauf, der ist ruckzuck fertig und muss nicht so lange ziehen, wie Weißkohlsalat. Dazu etwas geräucherte regionale Forelle und Miso-Mayonnaise – lecker!



**Für ca. 4 dünne Waffeln
(oder 2 dicke, „belgische“):**
ca. 150 g gekochter Reis

etwas Öl
ca. 100 g Spitzkohl
5 g Ingwer, fein gehackt oder gerieben
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 große Radieschen, in Stifte geschnitten
 $\frac{1}{2}$ geräucherte Forelle
3 EL Mayonnaise
 $\frac{1}{2}$ EL helle Misopaste
Zitronensaft
etwas Abrieb von 1 Bio-Zitrone
Chiliflocken

Den Reis portionieren und im leicht geölten Waffeleisen Waffeln backen.

In der Zwischenzeit den Spitzkohl waschen, trocknen und dann feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 großen Prise Salz kurz mit den Händen durchkneten, damit die Struktur etwas aufbricht. Dann alle übrigen Zutaten zufügen, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mayonnaise mit den übrigen Zutaten verrühren und abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft, -abrieb oder Chili zufügen.

Die Forelle von Haut und Gräten befreien, dann in kleine Stücke schneiden oder zerzupfen.

Die fertigen Waffeln auf einen Teller legen, etwas Mayo daraufgeben, dann mit etwas Salat, Forelle, Radieschen und weiterer Mayo toppen.



Wir fanden diese herzhaft belegten Waffeln extrem lecker, das werde ich bestimmt nochmal machen. Ich überlege schon, ob das

auch mit gekochter Hirse – vielleicht mit 1 drunter gemischten Ei – auch machbar ist... Wird vielleicht demnächst getestet...

Viel Freude beim Nachmachen und kreativ sein – beim Belag könnt ihr natürlich auch nehmen, was da ist und was ihr mögt!

Alles Liebe,

eure Judith

Buntes Reste-Essen: Crispy Rice Salad



Obwohl der Winter jetzt richtig Einzug gehalten hat und ich da so viel Wärme wie möglich vertragen kann, hatte ich in der letzten Zeit großen Salathunger. Vielleicht auch, weil Salat so schnell geht und so wahnsinnig vielseitig ist. Alles, was man da hat, kann man hineinwerfen und hat nicht nur eine bunte, sondern auch gesunde Schüssel mit vielen verschiedenen Gemüsen. Ich mache mir gerne frische Champignons und Apfel in den Salat, vor allem im Herbst und Winter, wenn ich viel Bittersalat wie Radicchio, Chicorée, Endivie oder Zuckerhut esse. In letzter Zeit kommen oft noch gestiftelte lila Karotten hinein, oder zumindest orange Karotten. Geröstete Kürbiskerne sind auch toll, die verleihen dem Salat Crunch.

Diese Woche hatte ich dann soviel gekochten Reis von einer Foodsharing-Abholung da, dass ich endlich mal einen Salat ausprobiert habe, der seit einer ganzen Weile in den sozialen Netzwerken herumgeistert. Es gibt ja jedes Jahr Trends, die viral gehen, sei es vor einigen Jahren der Dalgona-Kaffee,

Smashed Cucumber Salad, aktuell der Crispy Smashed Potatoe Salad oder die Dubai-Schokolade,... Darunter war auch der Crispy Rice Salad, der so lecker aussah, dass ich ihn unbedingt ausprobieren musste. Zumal ich großer Fan von kreativer Restverwertung bin.



Ich habe zahllose Rezepte gefunden, die meisten recht ähnlich. Manche geben noch 1 Ei in die Reismischung, das probiere ich nächstes Mal aus, dann backt der Reis vielleicht mehr zusammen. Meine Version wurde recht pikant, was ich gerne mag. Wer scharf nicht so verträgt, nimmt weniger Sambal Oelek und Currypaste. Alternativ geht auch Sriracha-Sauce oder auch Ketchup, wenn es gar nicht pikant sein soll.

Die Grundidee ist immer gleich, ihr könnt also munter variieren und nehmen, was ihr mögt oder da habt. Viele verwenden noch frische Kräuter, wie Minze und Koriander, und Frühlingszwiebel, die hatte ich leider nicht da. Auch Röstzwiebeln zum Drüberstreuen stelle ich mir lecker vor. Ich wollte Erdnüsse nehmen, die dann schon jemand weggenascht hatte, also wurden daraus geröstete Cashews...

Für 2 große Portionen:

REIS:

500 g gekochter Reis
3–4 EL Sojasauce
1–2 TL Sambal Oelek (oder Ketchup)
1 TL Currypaste
2–3 EL Öl

DRESSING:

3 EL Sojasauce
3 EL Sesamöl
2 EL Ahornsirup
1 EL Sesam
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Saft von 1 großen Zitrone oder 2 Limetten
1 daumennagelgr. Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen

SALAT:

grüner Salat, z. B. Romana, Eisberg
Karotte

Rotkohl
Gurke
Rucola, zum Garnieren
geröstete Erdnüsse oder Cashews, gehackt
Sesam, zum Bestreuen
Sriracha-Sauce, zum Beträufeln

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Für den Reis alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermischen und den Reis dann möglichst flach auf einem Blech verteilen. Etwa 10–15 Minuten backen, dann umrühren und weitere 10–15 Minuten backen, bis der Reis goldbraun und richtig knusprig ist. In den letzten 10 Minuten im Auge behalten, damit er nicht verbrennt! Den Reis abkühlen lassen.

Während der Reis backt, das Dressing anrühren. Die ersten 6 Zutaten verrühren, den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen, dann fein reiben und unterrühren. Eventuell 1–2 EL Wasser zufügen und mit Sojasauce, Salz und nach Belieben Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Dann den Salat waschen, trocknen und fein schneiden. Die Karotte waschen oder schälen und in Julienne schneiden oder in feine Stifte. Den Rotkohl ganz fein schneiden. Falls verwendet Gurke, Tomate, Frühlingszwiebel etc in beliebiger Form klein schneiden.

Sobald der Reis abgekühlt ist, entweder in einer Schüssel alle Zutaten mischen und mit dem Dressing anmachen. Den Rucola sowie die Nüsse und den Sesam darüberstreuen und etwas Sriracha-Sauce darüberträufeln oder sie auf den Tisch stellen, damit jeder das selbst machen kann.

Oder man stellt alle Zutaten einzeln auf den Tisch und jeder stellt sich seine bunte Schüssel selbst zusammen.



Der Salat ist unglaublich herzhaft und total lecker! Ich werde ihn sicher noch häufiger machen, wenn ich Reisreste habe. Ich hoffe, euch schmeckt er auch!

Habt eine genussvolle Restwoche und macht es euch im Warmen gemütlich!

Eure Judith

Pute mit Erdnuss-Sauce, Reis und Salat



Heute gibt es mal wieder was Herzhaftes, und zwar ein vorgezogener Sonntagsschmaus mit Pute. Neulich hatte ich in einem Roman gelesen, dass jemand Hühnchen mit Erdnuss-Sauce kochte und beim Einkaufen gestern hatte ich plötzlich so große Lust darauf, dass ich das ausprobieren wollte.

Die Pute mit Erdnuss-Sauce, Reis und Salat ist super unkompliziert und wirklich schnell gemacht. Bis der Reis gar ist, ist auch das Fleisch fertig und ein Salätchen kann man nebenher auch noch zaubern.



Ich hatte kurz überlegt, die Sauce mit Kokosmilch zu machen, wie bei den [Sommerrollen](#). Aber da ich noch selbstgemachte Mandelmilch hatte und ich Erdnuss-Mus fettig genug finde, entschied ich mich für die leichte – und einfache – Variante und verzichtete darauf, eine Kokosmilch aufzumachen.

Für 2 Personen:

1 Tasse Basmatireis
300 g Putenschnitzel
Erdnussöl/Bratöl
300 ml Mandelmilch
3 EL Erdnussmus
1 TL Currypaste
Etwas scharfe Chilisauc nach Geschmack
ODER
1 TL Sambal Oelek
2 Knoblauchzehen
Etwas Sojasauce nach Geschmack
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Frische Minze
Dazu: Salat nach Wunsch

Den Reis kurz waschen, dann mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann bei kleinster Hitze köcheln lassen, bis er gar ist.

Das Fleisch im heißen Fett rundherum goldbraun braten. In der Zwischenzeit Mandelmilch, Erdnussmus, Currypaste, Schärfe und Knoblauchzehen in einen Mixbecher geben und pürieren. Dann zum fertig gebratenen Fleisch in die Pfanne geben und alles bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Den Salat zubereiten und anmachen. Die Sauce mit schwarzem Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit etwas Sojasauce (und Chili) nachwürzen.

Sobald der Reis fertig ist, alles servieren. Wenn vorhanden, kann man den Reis in Muffinformen aus Silikon füllen und auf den Teller stürzen. Mit Minze garnieren oder sogar das Fleisch mit fein gezupfter Minze bestreuen.

Tipp: Natürlich kann man auch Tofu/Seitan verwenden, dann ist das Gericht vegan/vegetarisch. =)



Ich wünsche euch ein fröhliches und genussvolles Sommer-Wochenende!

Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Asiatische Fischbällchen mit Gemüse & Reis - "Koch mein Rezept"



Schon

lange wollte ich mal Fischbällchen machen, weil ich sie immer mal wieder in diversen Kochbüchern oder auf Blogs gesehen habe. Immer wieder ging dieses Vorhaben unter.

Meine zweite Teilnahme bei der Aktion „[Koch mein Rezept](#)“, das von „Volker mampft“ ins Leben gerufen wurde, war der perfekte Anlass.



Dieses Mal durfte ich mich auf dem Blog „[Barbaras Spielwiese](#)“ umschauen und entdeckte einige leckere Fischgerichte, darunter [asiatische Fischbällchen](#), die ursprünglich indisch waren und die sie selbst in Richtung thailändisch abgewandelt hatte.

Auch ich habe noch mal ein bisschen was abgewandelt, zum Beispiel hatte ich kein Panko da, und auch keine Semmelbrösel, die ich stattdessen nehmen wollte. Dadurch waren die Bällchen vermutlich etwas weicher, nächstes Mal nehme ich auf jeden Fall noch Brösel, dann sind sie nach dem Braten auch schön knusprig. Das Erdnussöl habe ich durch Sesamöl ersetzt und auch beim Gemüse habe ich genommen, worauf ich Lust hatte und was schön bunt aussah.

Barbaras Blog kannte ich vorher noch gar nicht, obwohl sie seit 2007 bloggt. Auf ihrer Seite findet man eine unglaubliche Zahl von Rezepten. Ich habe mich einmal durch die komplette Liste geklickt und viele tolle Gerichte entdeckt, die ich gerne nachkochen würde!

Ihr Repertoire ist groß: deutsche Küche, Internationales, viel

asiatische Küche, Süßes, Flüssiges, Alltägliches und
Ausgefallenes – ich glaube, da ist für jeden Geschmack etwas
dabei. Stöbern lohnt sich also!



Jetzt geht es aber an den Herd! Die Fischbällchen waren

erstaunlich unkompliziert zuzubereiten und haben sehr lecker geschmeckt! Sicherlich werden wir sie nochmal machen, wenn bei uns mal wieder Fisch auf den Tisch kommt.

Für 2 Personen:

Für ca. 20 Fischbällchen:

3 TK-Kabeljaufilets
1-2 TL Rote Currypaste
1 Schuss Sojasauce
Etwas frisch geriebener Ingwer
1 Kaffirlimettenblatt
1 Knoblauchzehe
2 EL Semmelbrösel
1 EL schwarzer Sesam
Sesamöl

Gemüse:

1 rote Spitzpaprika
1 Zucchini
1 Karotte
 $\frac{1}{2}$ Fenchelknolle
Etwas frisch geriebener Ingwer
Einige Kaffirlimettenblätter
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL rote Currypaste
Sojasauce
(Fischsauce)

(Basmatireis)

(Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann zugedeckt auf kleinster Stufe ausquellen lassen.)

Den Fisch nur leicht antauen lassen und in Stücke schneiden. Mit Currypaste, Sojasauce sowie der Knoblauchzehe in einem Blitzhacker klein hacken, bis eine formbare Masse entstanden ist. Die Fischmasse herausnehmen und mit etwas Semmelbröseln und dem schwarzen Sesam mischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. In den restlichen Semmelbröseln und je nach Geschmack noch etwas schwarzem Sesam wenden.

Sesamöl in einer großen Pfanne (oder im Wok) erhitzen und die Fischbällchen darin von allen Seiten goldbraun braten. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, die fertigen Fischbällchen herausnehmen und das Gemüse in die Pfanne geben. Es sollten sich noch genügend Öl sowie einige Röststoffe von den Fischbällchen darin befinden. Gegebenenfalls etwas Öl zufügen. Das Gemüse mit den Kaffirlimettenblättern und den Gewürzen unter Rühren braten und mit den Saucen abschmecken. Zum Schluss die Fischbällchen wieder dazu geben, alles durchschwenken und mit Basmatireis servieren.



Ich wünsche euch ein fabelhaftes sonniges Wochenende mit

vielen Genussmomenten!

Lasst euch von den ersten Frühlingsdüften verzaubern!

Eure Judith