Fenchel-Birnen-Salat mit Rucola, Granatapfel, Mandeln und Mohn



Diese Woche gibt es mal wieder was Herzhaftes im Hause Naschkatze. Aus dem neuen Buch "Nistisima" habe ich diesen köstlichen Fenchel-Birnen-Salat ausprobiert. Ich mag Apfel in Salaten total gerne, zum Beispiel im Grünkohlsalat oder in einem normalen grünen Salat mit Extras in Form von Champignonscheiben, etwas Mais, Frühlingszwiebel, Rote Bete, Ei…

Die Idee mit Birne fand ich super spannend und geröstete Zutaten finde ich auch immer klasse. Im Rezept werden Mandeln, Samen und Mohn im Ofen bei 200 Grad geröstet, aber ich muss sagen, dass ich es nicht einsehe, für 8–10 Minuten den Ofen auf 200 Grad zu heizen. Sollte ich an einem Tag eh noch etwas backen, verbinde ich das dann. Aber diesmal habe ich alles in eine beschichtete Pfanne gegeben und darin geröstet, das ging genauso gut.



Als ich dann den Salat machen wollte und zur Obstschale ging — waren von den vormals 2 Birnen noch eine da. Naschkater hatte eine in sein Müsli geschnitten. Da schaute ich blöd ins Obst… Aber da im Rezept schon stand, dass man auch Apfel nehmen kann, nahm ich kurzerhand eine Mischung: 1 Apfel und 1 Birne. Ich muss sagen, das war klasse! Birnen sind etwas süßer, der Apfel gibt Frucht und Säure dazu. Fazit: den Salat habe ich nicht zum letzten Mal gemacht!

Die Autorin schrieb zu diesem Rezept übrigens: "Als ich diesen Salat zum ersten Mal gemacht habe, habe ich alle vier Portionen ganz allein verputzt." Ich verstehe, wieso. =)

Da ich noch Granatapfelkerne da hatte und finde, dass sie immer ein optisches, geschmackliches und natürlich auch gesundheitliches Extra darstellen, ob in Salaten, über Gerichten oder sogar Galettes, hab ich noch ein paar darüber geworfen. Ansonsten habe ich mich diesmal aber recht genau ans Rezept gehalten. Hier kommt es:

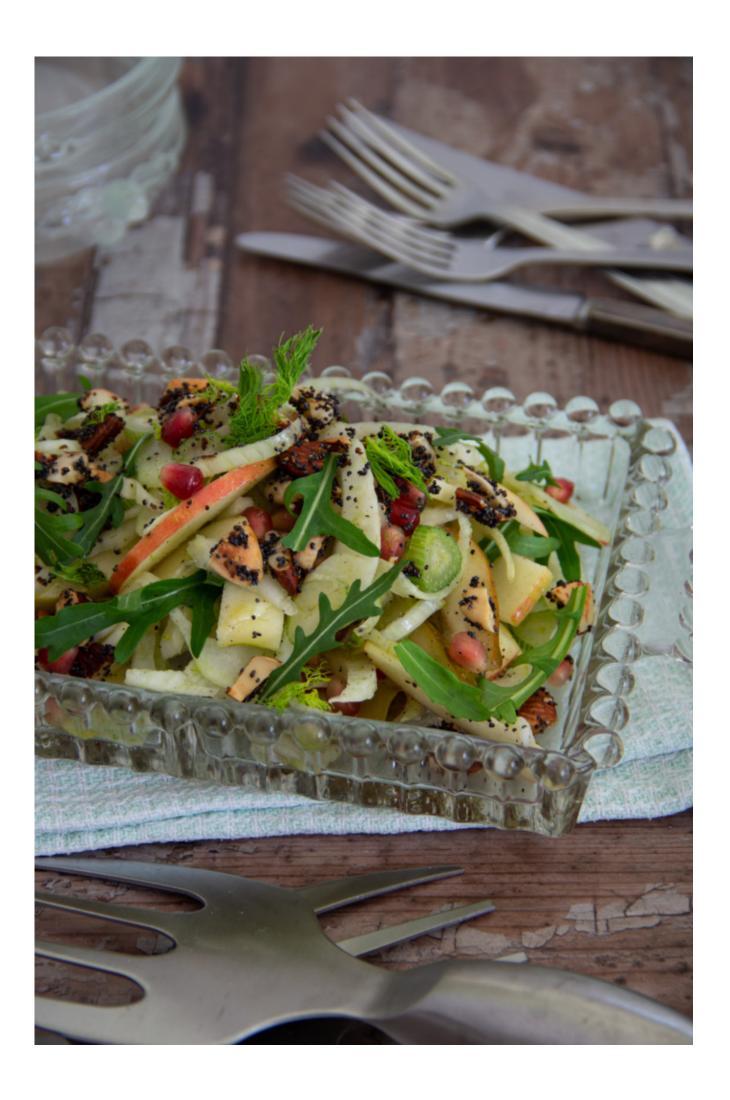
Für 4 Personen:

1 TL Fenchelsamen
40 g (blanchierte) Mandeln
2 TL Mohnsamen
Olivenöl
1 Fenchelknolle
2 feste Birnen
(oder Äpfel oder beides)
3 EL Apfelessig
4 EL natives Olivenöl extra
80 g Rucola

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine Pfanne erhitzen. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, die Mandeln grob hacken und mit Fenchelsamen und Mohn in einer Schüssel mit etwas Olivenöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne geben und unter häufigem Rühren rösten, bis die Mandeln goldbraun sind. (Alternativ in einer kleinen Ofenform bei 200 °C im Ofen 8–10 Minuten rösten.) Abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, vorhandenes Grün beiseitelegen. Die Birnen vierteln, die Kerngehäuse entfernen und Spalten schneiden. Den Essig in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl sowie je 1 großen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Birnen hineingeben, dann die Knolle hineinhobeln (oder mit einem Sparschäler feine Streifen schneiden). Den Rucola zugeben und alles gut vermischen. Den Salat auf eine Servierplatte geben, mit den abgekühlten Mandeln und Samen bestreuen und servieren.



An dieser Stelle einen lieben Dank an Frauke und Andreas für ihre wunderhübsche Glasplatte, die sie mir im Rahmen ihres Umzugs und dem damit verbundenen Ausmisten geschenkt haben. Ich finde sie sehr fotogen und werde sie in Ehren halten! =)

Euch allen habe ich hoffentlich Appetit gemacht auf frischen, frühlingshaften Salat und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Leckeres aus Resten:
Panzanella Naschkatzen-Art
(mit Lamm)



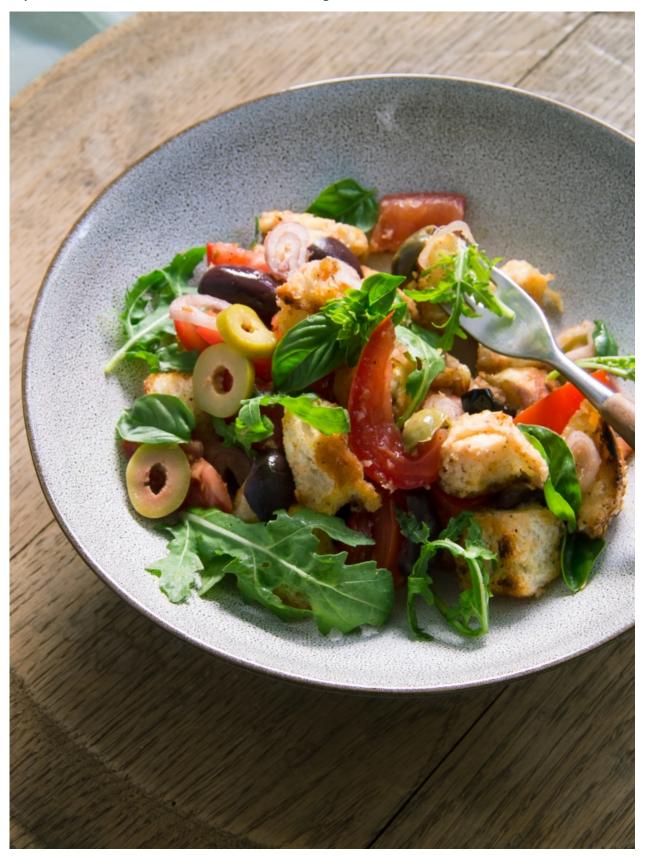
Heute

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



Für 2 Personen:
2 altbackene Brötchen
Olivenöl

1 große Knoblauchzehe
3 Tomaten

1 Schalotte oder kleine Zwiebel

1 Handvoll gemischte Oliven

Balsamico bianco

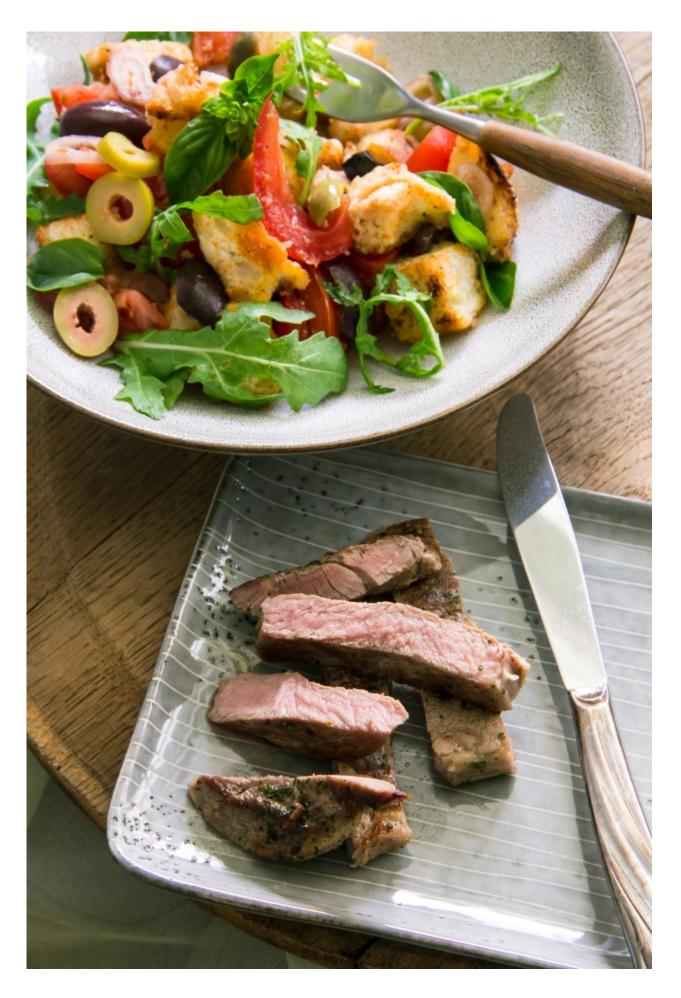
1 Handvoll Rucola

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

<u>Pizza mit Champignons,</u> <u>Zwiebeln, Oliven, Kapern und</u> 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.



Knusp

rigster 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! =)



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, Koblauch 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

So

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 Studentenzeit 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

Schnelle Pasta "Puttanese" mit Oliven, Kapern, Tofu und Rucola (vegetarisch/ vegan)



Leide

r finde ich sie viel zu selten auf Karten italienischer Restaurants: die *Pasta alla puttanesca*, also nach Hurenart. Das Rezept aus Süditalien verwendet normalerweise Oliven, Kapern und Sardellen, um eine einfache Tomatensoße herzhaft aufzupeppen und ich liebe diese Verbindung starker Aromen des einfach und schnell zuzubereitenden Gerichts.

Heute gab es bei mir eine Kreation, die Norden und Süden zusammenführt, genauer gesagt Bolognas Pasta Bolognese mit der Pasta Puttanesca. Geht genauso schnell, ist genauso lecker und macht Lust auf Italienurlaub! Ich nenne sie Puttanese. =)

Ihr könnt sie wie ich vegetarisch/ vegan machen mit

mediterranem oder geräuchertem Tofu, aber auch mit Hackfleisch. Die Zubereitung bleibt die gleiche, nur muss es mit Fleisch etwas länger köcheln.

Zutaten für 2 Personen:

Ca 200- 300 g Pasta, am besten Spaghetti
170 g Tofu, fein gehackt
1 EL Tomatenmark
1 gehackte Zwiebel
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Dose Tomatenstücke
10 Oliven ohne Stein, grob gehackt
2 gehäufte TL Kapern, grob gehackt
Pfeffer, Chili

frischer Rucola nach Belieben zum Untermischen (und dazu essen)

Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl andünsten, Tofu dazugeben und braten.

Tomatenmark kurz mitrösten, dann die Tomaten dazu gießen und die Oliven, Kapern und Gewürze dazugeben. Kurz erhitzen, dann ausdrehen. Mit Pfeffer und Chili abschmecken.

(Da Kapern und Oliven meist sehr gesalzen sind und auch im mediterranen Tofu schon Salz ist, gebe ich keines in die Soße.)

Die Nudeln nach Anweisung *al dente* (bissfest) kochen, abgießen und mit der Soße mischen.

Rucola klein rupfen und darunter mischen und/ oder einen kleinen Rucola als Beilage essen.



Ich wünsche euch eine genussreiche (Mahl)Zeit, ihr Lieben! Buon appetito! eure Judith