

Luftige Amaranth-Pralinen mit Kakaonibs & Cranberries



Bei dieser Hitze diese Woche hatte ich keine Lust, etwas zu backen. Da kam mir die Idee, schnelle Pralinen aus Amaranth zu machen, die ein toller süßer Snack für Zwischendurch sind. In Anlehnung an meine [Quinoa-Amaranth-Riegel](#) habe ich wieder Kakaobutter genommen und dieses Mal eine fruchtige Note eingebaut.

Meine Pralinenformen vegetierten schon eine Weile in der Abstellkammer herum und freuten sich, mal wieder im Einsatz zu sein. Und als kleine Pralinen kommt diese Süßigkeit gleich

viel eleganter daher als in Form eines Riegels, findet ihr nicht?



Für ca. 30 Stück (je nach Größe der Form):

100 g Kakaobutter

50 g getrocknete Cranberries, fein gehackt

50 g Kakaonibs, geröstet

40 g Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

10 g Walnussmehl (oder Leinmehl)

25 g gepoppter Amaranth

Die Kakaobutter in einer Metallschüssel im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten hineingeben und gut vermischen. Die Mischung auf dem Wasserbad lassen und immer wieder umrühren, damit die Kakaobutter wieder gut untergemischt wird (sie läuft natürlich nach unten).

Mit einem Teelöffel kleine Portionen der Mischung in die Mulden einer Pralinenform geben und fest andrücken. Alternativ kann man auch kleine Papierförmchen für Pralinen nehmen oder einfach kleine, feste Häufchen auf ein sauberes Brett, einen Teller oder ein Tablett setzen.

Die Pralinen am besten in der Form 10-15 Minuten ins Gefrierfach legen oder eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen, dann die Pralinen vorsichtig herauslösen und in einer Dose kühl (am besten im Kühlschrank) aufbewahren.



Vor allem in diesen schwül-heißen Tagen ist dieser Snack perfekt. Direkt aus dem Kühlschrank kühlt er ein bisschen und außerdem sind diese Pralinen luftig-leicht und liegen nicht so

schwer im Magen wie ein Schokoriegel oder ein fettes Stück Kuchen.



Habt ein genussvolles und sonniges Wochenende!

Buntes Brot mit Pute, Radieschen, Pilzen, Zucchini und Pesto



Ihr habt es sicher schon bemerkt: letztes Wochenende blieb bei mir die Küche kalt – ich war nämlich unterwegs. Seit Jahren trifft sich unser Mädels-Quartett einmal im Jahr in einer Stadt „irgendwie in der Mitte“ unserer Wohnorte, das ist meist Heidelberg. So auch dieses Jahr. Von Freitag bis Sonntag war ich also in meiner Unistadt, bin auf alten Pfaden gewandelt, habe in meinem Lieblings-Falafel-Laden gegessen (Mahmoud's),

bin auf den Turm der Heiliggeistkirche gestiegen (sehr zu empfehlen – großartige Sicht auf die ganze Stadt und das Schloss!), habe im Marstall wie in alten Zeiten einen Cappuccino getrunken und neue Bars entdeckt (Café Bar Friedrich) und alte, schlicht vergessene wiederentdeckt (Bent Bar – geniale Drinks! Wenn ihr Gin mögt, probiert den Spicy Rosmary!).

Da kamen viele Erinnerungen hoch und hin und wieder wurde ich ein wenig sentimental – was war das schön damals! =)

Natürlich kam ich leider nicht dazu, am Wochenende etwas zu kochen oder zu backen. Dafür war ich dann aber Anfang der Woche nach der Arbeit kreativ und habe Naschkater aus vorhandenen Resten dieses bunte Abendbrot gezaubert – als Vorspeise, denn eigentlich gab es Flammkuchen mit Buchweizenmehl, Birne, Spinat und Champignons. Das Rezept dafür verrate ich euch nächste Woche. ;)



Wir haben uns ein Brot geteilt, wenn man für jeden Esser eine große Scheibe belegt, ist das eine wunderbare kleine Mahlzeit. Natürlich kann man hier auch wieder variieren, je nachdem,

welches Fleisch man mag (oder welchen Ersatz man dafür bevorzugt) und welche Gemüse im Haus sind. Habt keine Scheu, auszuprobieren und packt das Brot schön voll, damit es ja keine flache, langweilige Stulle wird!

Für 2 Personen:

2 große Scheiben Bauernbrot
200 g Pute/Hähnchen/Rind; Tofu/Seitan/...
100 g Zucchini, spiralisiert
100 g Radieschengrün/Spinat (oder Mix von beidem)
20 g Öl + etwas mehr zum Braten
Einige Radieschen
2 große Champignons
Salz, Pfeffer

Das Brot kurz bei mittlerer Hitze in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun anrösten. Aufgestellt abkühlen lassen. Etwas Öl in die Pfanne geben und das Putenfleisch darin langsam auf beiden Seiten anbraten, bis es gar und goldbraun ist.

In der Zwischenzeit die Radieschen und die Pilze putzen, das Radieschengrün waschen. Das Grün mit dem Öl, Salz und Pfeffer pürrieren und das Pesto beiseitestellen.

Die Radieschen in Scheiben schneiden. Die Pilze ebenfalls in Scheiben schneiden und neben dem Fleisch auf beiden Seiten braun braten. Wenn das Fleisch gar ist, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und kurz ruhen lassen. Die Zucchini spiralen kurz in die heiße Pfanne geben und einige Minuten unter Rühren erhitzen, bis sie nicht mehr ganz roh sind, dann mit der Hälfte des Pestos vermischen.

Das Fleisch in Streifen schneiden.

Nun das Brot zusammenbauen. Je eine Scheibe auf einen Teller legen, die Zuchinispiralen daraufgeben und dann Fleisch, Pilze und Radieschen darauf verteilen. Zum Schluss noch Kleckse des Pestos darüber geben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



Ich hoffe, ihr habt nun Lust, auch mal ein buntes (Abend-)Brot zu zaubern und wünsche euch viel Spaß beim Kreativsein und Genießen!

Sommerrollen mit Mango-Curry-Tofu



Ich weiß noch genau, wann ich das erste Mal selbstgemachte Sommerrollen gegessen habe. Wir waren bei Naschkaters Mutter zu Besuch und saßen um einen bunten Tisch voller Köstlichkeiten. Jeder bekam einen tiefen Teller, um die Reispapiere einzuweichen und dann saßen wir da, pickten, füllten, rollten und naschten.



Sommerrollen sind ein unfassbar unkompliziertes und leckeres Essen. Man kann sie als Snack, Vorspeise oder als komplette Mahlzeit machen und in der Gruppe kann man sie ähnlich

gesellig zelebrieren wie Raclette oder Fondue.

Jetzt im Frühjahr, wo es wieder eine reichliche Auswahl frisches Gemüse von den heimischen Feldern gibt, und wo man Lust auf leichtes Essen hat, sind solche Rollen einfach perfekt.

Je nach Gusto kann man sie vegan, vegetarisch oder auch mit Fleisch machen. Ich habe mich diese Woche für eine ganz einfache Variante entschieden. An Gemüse habe ich genommen, was da war: Radieschen, Karotten, Fenchel (vor allem das Grün). Als „Hauptzutat“ gab es Mango-Curry-Tofu, das schmeckt unglaublich köstlich und bringt viel Aroma mit. Tofu kann ja je nach Sorte auch eine fade Angelegenheit sein. Hier könnt ihr aber einfach schauen, was euch schmeckt und was gerade verfügbar ist. Bei diesem Gericht kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen! =)



Ihr braucht:

Reispapier (gibt's in jedem Asialaden oder im Supermarkt)
Tofu nach Geschmack (oder auch angebratenes Huhn, Rind,

Seitan,...), in fingerdicken Streifen
Frisches Gemüse (z.B. Karotte, Radieschen, Fenchel), in dünnen
Streifen (Julienne)
Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Minze)
Nach Belieben Sprossen, Kresse, ...
Etwas weißen und schwarzen Sesam zum Bestreuen
Dip nach Wahl (z.B. Mangochutney, süß-saure Soße, Erdnusssoße
(gesalzene Erdnüsse mit etwas Kokosmilch, Milch oder Sahne
cremig pürieren und nach Belieben würzen), ...)

Das Reispapier weicht ihr eine Weile in Wasser ein, legt es
dann vor euch und legt einen breiten Streifen Füllung darauf.
Dann rollt ihr alles ein und klappt die Seitenränder ein wenig
ein, damit die Füllung nicht heraus fällt. Das Reispapier
klebt sehr gut und hält die Rolle super zusammen.
Die fertigen Rollen in einen Dipp tunken – und genießen.



Habt ihr schon mal Sommerrollen gegessen oder sogar selbst gemacht? Ich hoffe, ihr habt jetzt (mal wieder) Lust bekommen, welche zu basteln und wünsche euch ein sonnig-leichtes

Wochenende!
Eure Judith

Antipasto oder Snack: Herzhafte Pastete mit Endiviensalat



*

*Beitrag enthält unbezahlte Werbung in Form einer Buchnennung **

Neulich kaufte ich bei unserem kleinen Marktstand um die Ecke einen Endiviensalat. Der war so riesig, dass ich ihn kaum in den Kühlschrank bekam und ich hatte die realistische Befürchtung, wir würden eine geschlagene Woche nur noch Salat

essen.

Als ich später mein letztes Buchprojekt, „Osteria“ mit *„1000 genialen und einfachen Rezepten aus den besten Lokalen Italiens“*, durchblätterte, stieß ich auf der ersten Seite auf das Rezept für – eine Endivienpastete!

Somit war die geniale wie spannende Lösung für mein Salatproblem gefunden und ich machte mich sofort an die Arbeit. Der Teig ähnelt einem weichen Pizzateig und lässt sich sehr gut verarbeiten und die Füllung ist ziemlich einfach. Nur 1 kg Salat klein zu schneiden, macht ein bisschen Mühe – das ist nämlich ganz schön viel Masse! Die allerdings zusammen fällt, wenn man sie dünstet. Also keine Panik!



Die Pastete eignet sich als Antipasto, Vorspeise, aber auch als Snack für zwischendurch oder als unkompliziertes Mittagessen für die Arbeit, denn man kann sie wunderbar

mitnehmen.

Das Rezept stammt aus Kampanien, genauer gesagt aus der Trattoria La Chittarra in Neapel, der Stadt, wo auch die Pizza ihren Ursprung hat.

Die Füllung wird durch salzige Kapern und Oliven wunderbar aromatisch, Rosinen bilden ein süßes Gegengewicht. Wer Salat einmal anders zubereiten möchte, sollte diese Pastete unbedingt ausprobieren!

Für 1 Form von ca. 28 cm Durchmesser:

TEIG

1 Päckchen Trockenhefe

400 g Mehl

7 TL Schmalz oder pflanzliches Fett*

1 Prise Salz

Wasser nach Bedarf

FÜLLUNG

1 kg Endiviensalat

etwas Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Schwarze Gaeta- oder Kalamata-Oliven, entsteint** und grob gehackt

2 TL Kapern, abgetropft und gehackt

Chiliflocken (nach Belieben)

2 TL Rosinen, in warmem Wasser eingeweicht und abgetropft

1 TL Pinienkerne (alternativ gehackte Mandeln)

Salz, Pfeffer

** Ich habe vegane Margarine genommen.*

*** Oliven entsteint man am besten, indem man sie mit einem breiten Messer platt drückt. Dann lässt sich der Stein ganz einfach herausholen.*

Für den Teig die Hefe in etwas warmem Wasser auflösen und etwa fünf Minuten beiseite stellen, bis sich Bläschen bilden. Mehl, Hefewasser, Fett und Salz vermischen und kneten. Nach Bedarf in kleinen Mengen Wasser zufügen, bis ein weicher Teig

entsteht. Den Teig zugedeckt etwa 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis die Größe sich verdoppelt hat. Der Teig kann auch am Vortag zubereitet und über Nacht in den Kühlschrank gestellt werden. Dann sollte er aber 2 Stunden vor dem Backen herausgenommen werden, damit er allmählich Zimmertemperatur annehmen kann.

Für die Füllung die Endiviensalate waschen und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Knoblauch anbraten und dabei ständig rühren, damit er nicht verbrennt. Oliven, Kapern und, sofern gewünscht, Chili hinzufügen. Endivien sowie Rosinen und Pinienkerne zugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren braten, bis der Pfanneninhalt möglichst trocken und sämtliche Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz abschmecken. Überschüssiges Fett abschöpfen und die Füllung zur Seite stellen.

Zum Backen der Pastete den Ofen auf 220 °C vorheizen. Den Teig halbieren. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche (aus Holz) die Hälfte des Teigs auf eine Dicke von 3–4 mm ausrollen und eine Form von 30 cm Durchmesser damit auskleiden. Die gesamte Oberfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen, dann die Füllung gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die zweite Hälfte des Teiges ausrollen und die Pastete damit bedecken. Die Kanten der Teigblätter zusammendrücken, um die Pastete zu verschließen. Die Oberfläche mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen und die Pastete im vorgeheizten Ofen 50–55 Minuten backen, bis sie oben goldbraun ist.

Kalt oder zimmerwarm servieren.



Ich habe mir Stücke dieser Pastete am nächsten Tag mit zur Arbeit genommen. Man kann sie aber auch direkt lauwarm genießen, zum Beispiel als Vorspeise auf die Hand zu einem

Aperitif.

Da Endiviensalat jetzt wieder Saison hat, kann ich diese Pastete nur ans Herz legen. Das Buch, aus dem das Rezept stammt, natürlich auch! ;)

Demnächst möchte ich es euch noch vorstellen, denn ich finde, die monatelange, harte Arbeit hat sich gelohnt und ich hoffe, viele von euch finden „Osteria“ genauso spannend wie ich.

Kommende Woche werde ich leider nichts kochen oder backen können, denn ich bin auf Fortbildung in Verbindung mit zwei Urlaubstagen in der Hauptstadt.

Jetzt habt aber erstmal ein entspanntes und genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Venezianisch inspiriert: Diverse Crostini (Cicheti)

(Beitrag enthält unbezahlte Werbung)



Anfan

g August habe ich ein wunderschönes langes Wochenende in meiner Traumstadt Venedig verbracht. Ein paar Tipps und Adressen für die Lagunenstadt möchte ich euch demnächst auch noch geben. Heute gibt es aber zuerst mal venezianisch inspirierte Crostini.

In Venedig gibt es die Tradition der „ombra“. Man geht mittags oder am frühen Abend in kleine Weinbars und trinkt dort ein Gläschen, die „ombra“. Dazu gibt es allerlei Kleinigkeiten auf die Hand, wie etwa Crostini (geröstete und herzhaft belegte Brotscheiben), Frittiertes, Fleischbällchen, belegte Polentascheiben, und und und.



Der Name „*ombra*“ bedeutet wörtlich übersetzt „Schatten“. Eine Geschichte besagt, dass Weinhändler aus Apulien mit ihren Fässern einfachen Weins nach Venedig kamen und ihn direkt auf

dem Markusplatz ans Volk verkauften. Um den Wein kühl zu halten, folgten sie dem Schatten des großen Campanile, des Turms am Markusplatz. Der Name blieb, auch als die Weinverkäufer später in einfache Kneipen zogen, die nach dem griechischen Weingott Bacchus „*bacari*“ genannt werden.



Katri
n und ich haben in Venedig viele dieser „bacari“ gesehen und
auch einige besucht. Abseits der Touristenströme bekommt man
dort authentische Snacks und einfache aber gute Weine für

wenig Geld. Unser Favorit in der Vitrine unserer Stammbar war die „Frittata“, ein Stück Gemüseomelett. Aber die Crostini in einer von unserem Gastgeber empfohlenen Bar waren großartig und spätestens da wusste ich, was ich mit meiner Portion geräucherter Clara anstelle. Der geräucherte African Catfish stammt aus der [Stadtfarm](#), von der ich [hier bereits berichtet](#) habe, und schmeckt wirklich köstlich. Für das Belegen solcher Crostini eignet er sich hervorragend. Und Crostini selbst sind ja perfekte Snacks zum Aperitif oder auch ein leichtes sommerliches Abendessen – natürlich mit einem Gläschen Wein.



Die Crostini kann man belegen, wie man möchte und seiner Kreativität freien Lauf lassen. Folgende Zusammenstellung ist also eher ein Vorschlag. Die Kombinationen waren jedenfalls

alle sehr, sehr lecker!

Für 2-4 Personen:

1 Baguette

Ricotta

Harter Ziegenkäse

1 kleiner Apfel

1 runde Pflaume

Einige Walnüsse

Geräucherter Catfish (alternativ Forelle)

Radieschen

Kresse

Kapern

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Baguette schräg in Scheiben schneiden und jede Scheibe (im Toaster) etwas anrösten. **TIPP:** Wer mag, reibt die gerösteten Scheiben mit einer halbierten Knoblauchzehe ab!

Die Brotscheiben nach Geschmack mit etwas Ricotta bestreichen und belegen.

Ich habe kombiniert:

- Ricotta, Ziegenhartkäse, Apfel oder Pflaume und Walnüsse
- Ricotta, Radieschenscheiben, geräucherter Fisch, Kresse und Pfeffer
- Ricotta, geräucherter Fisch, Kapern und Pfeffer
- Ricotta, Radieschen, Apfel und Kresse

Man kann natürlich auch eine Fischcreme herstellen, indem man den Räucherfisch zerdrückt und mit Pfeffer, vielleicht etwas Chili würzt und mit Ricotta vermischt.

Klassische Beläge für Crostini sind auch: Salami, Schinken, Sopressa, diverse Käsesorten, etc.



Erlaubt ist, was schmeckt und dem Auge gefällt! =)

Ich wünsche euch viel Spaß beim „Basteln“ eurer Cicheti und

hoffe, sie zaubern euch ein bisschen Urlaubsstimmung herbei!
Habt ein genussvolles Wochenende,
eure

Judith



GRATIS E-BOOK!

Das Fischcurry mit Clara aus der Stadtfarm ist übrigens mein Beitrag zu einem gratis E-Book gewesen, das ihr [hier herunterladen](#) könnt!

Viele Bloggerkollegen und auch Mitarbeiter der Stadtfarm haben Rezepte beigesteuert und ich finde, das Fischkochbuch ist wirklich klasse geworden! =)