

Streifzug in die Hauptstadt: Lecker essen in Berlin

Letzte Woche war es wie angekündigt sehr ruhig hier auf dem Blog. Wie geplant bin ich nach Berlin gefahren, um eine Fortbildung zu machen und eine Freundin zu besuchen. Die Fortbildung fiel dann leider ins Wasser, dafür hatte ich dann zwei Tage mehr Urlaub, was natürlich umso schöner war.

Und selbstverständlich wurde in Berlin auch wieder fleißig gefuttert, denn in einer internationalen Großstadt gibt es ja eine unfassbar reiche kulinarische Landschaft.



Diesmal konnte ich allerdings gar nicht so viele kulinarische Streifzüge machen, denn einmal waren wir zu einem wahren Festbankett in einer WG eingeladen. Eine Freundin und ein Freund meiner Gastgeberin hatten mit ihrer WG ein Abendessen mit Freunden geplant und ein Goldenes Herbsdinner gekocht. Sogar eine handgeschriebene Menükarte hing an der Wand. Der

Tisch war liebevoll dekoriert mit Blättern, Eicheln, Kerzen und einem Herbststrauß. Und das Essen war fantastisch! Wäre es ein Restaurant gewesen, hätte ich es euch auf jeden Fall empfohlen. So kann ich aber nur noch einmal „Danke“ sagen, dass ich dabei sein durfte und euch allen empfehlen, doch auch mal einen gemütlichen Abend mit Freunden, selbst gekochtem Essen und gutem Wein zu machen. Gemeinschaftliches Essen macht doch einfach noch viel mehr Spaß!



Am Abend zuvor luden wir erwähnte Gastgeberin des Herbstmenüs zu einem französischen Abend ein, denn sie hatte Geburtstag. Da ich sie von unserem gemeinsamen Sommerurlaub in Cassis kannte, war das umso passender.

Wir aßen in der französischen, genauer gesagt bretonischen, [Crêperie „La Bigoudène“](#).



Dort kann man authentische bretonische Buchweizengalettes, aber auch Crêpes und herzhaftes Salate genießen. Die meisten Produkte stammen aus der Bretagne oder Frankreich. Cidre wird

klassisch in der „*bolée*“ serviert, einer schalenartigen Tasse. Die Galettes sind glutenfrei und werden in diversen leckeren Varianten angeboten, wie auch die süßen Crêpes zum Nachtisch. Wer Galettes und Cidre liebt, wird hier definitiv auf seine Kosten kommen.



Nachdem ich dieses Jahr ein Rezept für das [E-Rezeptebuch der Stadtfarm](#) beigesteuert hatte, wollte ich die Gelegenheit nutzen und das Urban-Farming-Projekt besichtigen. Die Stadtfarm baut Gemüse, Salat und Kräuter an – in der Stadt, für die Stadt. Außerdem werden im Aqua-Terra-Ponik-Verfahren auch Afrikanische Catfish gezüchtet, die wenig Platz brauchen, gute Futterverwerter sind und auch noch köstlich schmecken. Nachhaltiger Fisch aus Deutschland also.

Die liebe Janine führte mich ein wenig auf der Farm herum und zeigte mir die Gewächshäuser, die Fischbecken, den kleinen Marktstand im Besucherzentrum, wo man einkaufen kann, und wie das Wasser der Fischbecken gereinigt und dann in der Pflanzenzucht verwendet wird. Wer sich für das Projekt interessiert, kann jederzeit vorbei kommen oder sogar eine

Führung buchen.

Die Stadtfarm liegt im Landschaftspark Herzberge im Bezirk Lichtenberg. Dort gibt es Schafweiden, Wiesen, Wäldchen und für eine Großstadt erstaunlich ländlichen Frieden, um mal kurz durchzuatmen. Eine Stippvisite lohnt sich!





Am letzten Tag war ich noch mal in Charlottenburg unterwegs und frühstückte im Café „[Die Stulle](#)“. Das Café ist urgemütlich eingerichtet. Kronleuchter hängen an der stuckverzierten Decke des Altbaus, an schönen Tagen kann man draußen sitzen und die recht ruhige Carmerstraße beobachten. Zu Essen gibt es allerlei Köstlichkeiten, wie der Name schon sagt, viele reich belegte Brote, Stullen eben. Man bekommt aber auch Pancakes, Bowls, Kuchen, Zimtschnecken, und und und. Ich hatte das Cleaneating Breakfast, eine Stulle mit Spinatrührei, Kürbis, Speck, diverser Rohkost, Sprossen, Kresse und einer fantastischen Honig-Senf-Soße. Zum Reinlegen. Eine Zimtschnecke passte danach leider nicht mehr in den Bauch, aber ich nahm mir eine mit für die Reise am nächsten Tag und hatte ein genussreiches Frühstück in der Bahn.



Die Atmosphäre in der Stulle ist sehr entspannt und herzlich, man wird sehr persönlich und mit Leidenschaft bedient und merkt sofort, dass hier Leute mit Herzblut arbeiten.

Die Küche verwendet regionale, frische und nachhaltige (Bio-)Produkte. Auch für Vegetarier und Veganer gibt es ein tolles Angebot.

Wer in der Nähe ist, sollte dort unbedingt mal vorbei schauen und auch ich werde beim nächsten Berlintrip definitiv wieder dort
essen!



Den letzten Abend verbrachten wir in der [Markthalle IX](#) in Kreuzberg, auch Eisenbahnmarkthalle genannt. Dort finden Wochenmärkte statt und donnerstags ab 17 Uhr kann man sich beim „Street Food Thursday“ durch ein vielfältiges, internationales Street Food-Angebot schlemmen.

Gleich werde ich endlich mal wieder einen Kuchen backen, also gibt es hier demnächst auch mal wieder was zum Naschen. =)

Ich wünsche euch einen genussvollen Sonntag, macht es euch gemütlich!

Eure Judith

***** Beitrag enthält unbeauftragte und unbezahlte Werbung in Form von Gastronomie-Vorstellungen/-verlinkungen. *****

Venezianisch inspiriert: Diverse Crostini (Cicheti)

(Beitrag enthält unbezahlte Werbung)



Anfang 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! =)

Buntes Asia-Curry mit Fisch (Werbung)



Freitag ist bei vielen ja immer noch ganz traditionell Fisch-Tag.

Da ich fast völlig fisch-frei aufgewachsen bin (mein Pa hat eine Allergie), kommt Fisch bei mir leider viel zu selten auf den Tisch – ich habe einfach keine Routine mit dieser Zutat. Dabei ist er so lecker!

Umso mehr habe ich mich gefreut, als neulich eine Email aus Berlin kam. Das Projekt [TopFarmers](#) baut „in der Stadt für die Stadt“ gesunde Lebensmittel an. Fisch, Gemüse und sogar Tropenfrüchte werden im AquaTerraPonik-Verfahren direkt in der Stadt angebaut. Dabei handelt es sich um einen geschlossenen Kreislauf: Die Hinterlassenschaften afrikanischer Welse werden zu Dünger, das Wasser fließt durch Becken mit Erde, wodurch die Pflanzen Nährstoffe bekommen und gleichzeitig das Wasser reinigen, das dann wieder zu den Fischen kommt. Die Lebensmittel sind somit nachhaltig, ressourcenschonend, frisch und regional, denn sie versorgen die Stadt ohne lange Lieferwege oder großen Energieaufwand.

Die Afrikanischen Welse (*clarias gariepinus*) aus dieser Stadtfarm eignen sich perfekt für die Zucht, da sie in Afrika während der Dürrezeit sehr beengt leben und sie verwerten Futter so optimal, dass aus 1 kg Futter 1 kg Fisch wird. [Clara](#) schmeckt auch hervorragend, das Fleisch ist bissfest und trotzdem zart und schmeckt meiner Meinung nach wie eine Mischung aus Forelle und Lachs.

Außerdem werden keine Hormone oder Antibiotika eingesetzt, das Gemüse und Obst wird ohne Herbizide und Pestizide angebaut.

Alles in allem also ein tolles urban farming-Projekt. Neulich habe ich endlich den Film „*Tomorrow. Die Welt ist voller Lösungen*“ gesehen, den ich allen nur ans Herz legen kann. Er macht Hoffnung. Und er stellt Lösungen für ökologische, soziale und viele andere Probleme vor, die unsere heutige Welt und unsere Zukunft belasten.

Stadtfarmen können viele Menschen mit Nahrung versorgen und sind definitiv ein zukunftsweisendes Konzept. Aus diesem Grund mache ich hier auch sehr überzeugt (unbezahlt) Werbung für das Projekt und sollte ich mal wieder in Berlin sein, möchte ich

diese Stadtfarm unbedingt persönlich kennen lernen!



Topfarmers hat mir ein Paket mit frischem Fisch, geräuchertem Fisch und kleinen Tomaten geschickt. Die frische Clara, wie

der Fisch genannt wird, landete in einem unserer Lieblingsgerichte, das bisher noch nie gebloggt wurde: Asia-Curry mit Kokosmilch und viel saisonalem Gemüse (und manchmal auch mit Fisch). Die Tomaten Futterten wir so – sie waren sonnenreif und einfach fantastisch! Der Räucherfisch ruht im TK-Fach, denn mir kam ein Kurzurlaub dazwischen. Demnächst wird damit noch etwas Feines gezaubert.

Heute gibt es aber erst mal unser Gemüse-Curry mit Fisch, der wunderbar zart wurde und köstlich geschmeckt hat! Ich bin absoluter Fan von Afrikanischem Wels geworden!

Die Zutaten für das Curry kann man ganz nach Geschmack und Saison variieren. Im Winter nehmen wir mehr Kohlsorten oder auch mal TK-Bohnen oder Erbsen und frischen Spinat. Probiert aus, was ihr mögt. Auf jeden Fall bekommt man so auf leckere, einfache und schnelle Weise viel gesundes Gemüse auf den Tisch.

Für 4 Personen:

500 ml Kokosmilch

750 ml Wasser

1-2 EL Thai-Currypaste (gelb oder rot)

Buntes Gemüse der Saison (und nach Geschmack):

1 Zucchini, 2 Karotten, 1 gelbe Paprikaschote, 2 Champignons,
1 Kräuterseitling, 1 kleiner Fenchel, 2 Frühlingszwiebeln

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer

Frische rote Chilischote

1-2 Knoblauchzehen

Sojasauce und Chilisauce zum Abschmecken

1 große Teetasse Basmatireis

1 Prise Salz

300 g Fisch (Catfish aus AquaTerraPonik)

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und der Prise Salz aufkochen, dann auf kleinster Stufe zugedeckt gar ziehen lassen.

Das Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Den

Fisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. (Man kann den Fisch auch in größere Stücke schneiden, diese in Mehl wenden, in der Pfanne knusprig braun braten und auf dem Curry servieren.)

Die Currypaste mit dem Ingwer und dem Knoblauch in etwas Fett (von der Kokosmilch, falls sich etwas in der Packung abgesetzt hat, oder 1 Schuss Öl) anbraten, die Karotte und den Fenchel zugeben und kurz braten, dann Kokosmilch und Wasser angießen. Alles einmal aufkochen, den Herd klein schalten und alles zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann Paprika und Zucchini zufügen und zugedeckt weiter köcheln. Nach 5 Minuten die Pilze und den Fisch hineinlegen und den Herd auf kleinste Stufe schalten. Zugedeckt alles gar ziehen lassen (ca. 10 Minuten). Mit Soja- und Chilisauce abschmecken und das fertige Gericht mit Frühlingszwiebel-Röllchen und nach Belieben mit Chilischeiben bestreuen. Den Basmatireis dazu reichen.

Habt ihr euch schon mit Urban Farming oder Stadtfarmen beschäftigt? Vielleicht gibt es in eurer Nähe solche Projekte oder ihr arbeitet sogar bei einem mit? Ich würde mich über eure Meinungen und Erfahrungen sehr freuen – hinterlasst doch einen Kommentar unter diesem Beitrag!

Viel Glück und habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

