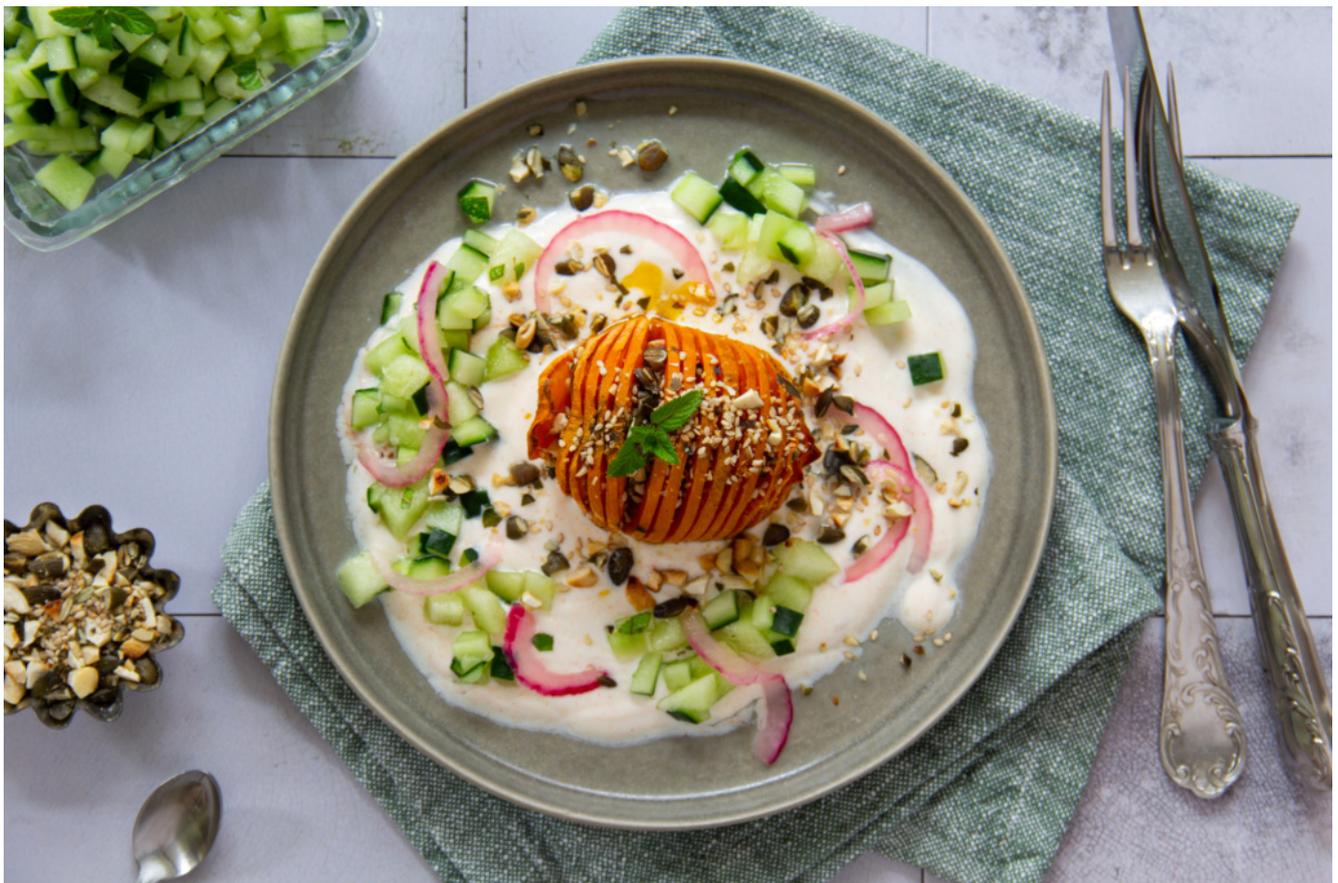


Hasselback Sweet Potatoe mit Joghurt, minzigem Gurken-Melonen-Salat & kernigem Crunch



Heute gab es mal wieder einen Sonntagsschmaus. Naschkater jubelte beim Essen: „Endlich wird die Naschkatze wieder gefüttert!“ Recht hat er – hier war es ziemlich still in letzter Zeit. Wenn es im Sommer richtig heiß ist, habe ich keinen Antrieb, etwas zu backen und generell geht mir die Inspiration in letzter Zeit im Alltag verloren.

Aber ich habe fest vor, das zu ändern, denn diesen Sommer bin

ich entgegen meiner Gewohnheit mal nicht ständig auf Reisen, sondern verbringe die heißen Monate zuhause – mit dem Plan, eher in der kalten Zeit in die Wärme abzuweichen. Der letzte Winter ging einfach gar nicht.

In den kommenden Wochen werde ich hier auch mal wieder Lesefutter vorstellen. Ein tolles Salatbuch, an dem ich mitgearbeitet habe und das sooo viele schöne Rezepte enthält. Zu diesem Buch wird man mich kommenden Samstag sogar im Radio hören. Ich durfte ein kurzes Interview geben für die Sendung „Dolce Vita“, in der „Da hast du den Salat“ bzw. drei Rezepte daraus vorgestellt werden. Eigentlich bin ich ja lieber hinter den Kulissen tätig und weit davon entfernt, eine Rampensau zu sein. Aber trotzdem war das eine interessante neue Erfahrung und ich bin gespannt, wie die Sendung am Ende klingen wird.

Aber jetzt gibt es erstmal ein leckeres, farbenfrohes Gericht, das inspiriert ist von einem Ausflug nach Speyer, wo Naschkatzen-Mama neulich in einem Restaurant eine Hasselback-Süßkartoffel aß. Wir hatten uns noch zwei Rumpsteaks gebraten und sie dazu gegessen, weil wir mal wieder große Lust auf Fleisch hatten. Das muss natürlich nicht sein – wir fanden das Gericht perfekt, so wie es war und es ist definitiv als vegetarische Mahlzeit gedacht. Aber gut gepasst haben die Steaks trotzdem.



Für 2 Personen:

1 große Süßkartoffel oder 2 kleine
Olivenöl
Knoblauchpulver
Chiliflocken
Salz

1 kleine Gurke
 $\frac{1}{4}$ Melone (z. B. Galia)
etwas Zitronensaft
einige Blätter Minze, fein gehackt

2 EL geröstete Cashews
2 EL geröstete Kürbiskerne
1 EL gerösteter Sesam
Chiliflocken

griechischer Joghurt
1 große Prise Paprikapulver
1 Prise Kreuzkümmelsamen
etwas Zitronenabrieb (nach Geschmack)

eingelegte rote Zwiebeln *
Minze zum Garnieren

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffel(n) schälen, eventuell halbieren oder dritteln und dann gleichmäßig ganz eng ein- aber unten nicht ganz durchschneiden, sodass sie wie ein zusammengefalteter Fächer aussieht. Die Kartoffel bzw. die Stücke in eine Auflaufform legen.

Das Öl mit den Gewürzen verrühren und mit einem Pinsel in die Einschnitte der Süßkartoffel streichen sowie die gesamte Oberfläche einmal einpinseln.

Die Süßkartoffel mindestens 30 Minuten backen, bis sie weich ist, aber nicht komplett auseinanderfällt.

In der Zwischenzeit die gewaschene Gurke halbieren, das

Kerngehäuse entfernen und den Rest in feine Scheiben, dann Streifen und schließlich Würfel schneiden. Die Melone schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Mit etwas Zitronensaft und gehackter Minze vermengen.

Den Joghurt mit den Gewürzen verrühren.

Die Kerne hacken und mit dem Sesam, 1 Prise Chiliflocken und nach Belieben 1 Prise Salz verrühren.

Sobald die Süßkartoffel gar ist, den Joghurt auf flache Teller verteilen, die Süßkartoffel auf dieses „Nest“ setzen und etwas Salat daneben verteilen. Mit den eingelegten Zwiebeln garnieren und mit dem Knuspermix bestreuen.



Naschkater und ich fanden die Vielfalt der Aromen total lecker und alles harmonierte prima. Natürlich kann man das Ganze auch mit normalen Kartoffeln machen, falls man (wie Naschkatzen-Papa) Süßkartoffeln nicht so mag.

Ich wünsche euch einen genussvollen Sonntag und eine schöne Sommerwoche!

Alles Liebe,

eure Judith

** Eingelegte Zwiebel: 1 mittelgroße rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit 125 ml Essig, 60 ml warmem Wasser, 1 große Prise Salz und Zucker in ein Schraubglas geben und ziehen lassen, optimalerweise einige Tage. Passt gut zu gegrilltem Fleisch, Salaten, auf Brote, ...*

Herzhafte Hirse-Bowl mit Erdnuss-Sauce



Ich melde mich zurück von einem aufregenden Trip durch Osteuropa. Eine ehemalige Kollegin hatte mich nach Polen eingeladen, wo ich eine typisch polnische Hochzeit miterleben durfte. Danach fuhr ich weiter nach Prag, das ich mir schon immer mal anschauen wollte und kehrte dann über Dresden und Leipzig nach Hause zurück. Alle drei Städte standen schon eine Weile auf meiner Reise-Liste und ließen sich bei dieser Gelegenheit wunderbar verbinden.

Sobald ich meine Fotos alle gesichtet und sortiert habe, gibt es hier sicher noch ein paar Eindrücke und kulinarische Blitzlichter.

Da man auf Reisen ja meist ganz anders isst, als zuhause, und sich meine Ernährung vor allem in Polen krass unterschied von meinem Alltag zuhause, hatte ich hier das Bedürfnis, sehr

leicht und gesund zu essen. In Polen wird ja wirklich unfassbar viel Fleisch gegessen.

Und natürlich ließ ich es mir nicht nehmen, in Prag ein typisches Gulasch mit Knödeln und Bier zu genießen.

Zuhause gab es dann viel Gemüse und Salat und beides habe ich in diese improvisierte Hirse-Bowl gepackt, die wirklich einfach, aber super lecker ist! Ihr könnt natürlich nehmen, was ihr am liebsten mögt. Ich fand die Mischung aus Salat, Beeren und gebratenem Gemüse mit herzhaftem Feta super und die würzige Erdnuss-Sauce passte erstaunlich gut dazu.



Aber Bowls laden ja immer ein, selbst kreativ zu werden und vorhandene, saisonale Zutaten zu verwenden. Also seht das Rezept – wie so oft – als Anregung. :)

Für 2 Portionen:

- 1 Tasse Hirse
- 1 gestr. TL Kurkuma
- 1 Handvoll Kerne (Sonnenblumen-/Kürbiskerne/Schwarzer Sesam)
- 1 Süßkartoffel
- Olivenöl
- Knoblauchsatz
- 1 Romana-Salat
- 1 kleiner Chicoree
- 2 Champignons
- 4 Zweige Johannisbeeren
- 100 g Feta
- Salz, Pfeffer

Sauce:

- 2 geh. EL Erdnussmus
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält
- 1 Schuss Apfelessig
- 1 Schuss Sojasauce
- 1 Schuss Dattelsirup (oder Agavendicksaft/Ahornsirup)
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Chili, nach Belieben
- 100–120 ml Wasser

Die Hirse waschen und mit dem Kurkuma in einen kleinen Topf geben. Die doppelte Menge Wasser zufügen, alles aufkochen und auf kleinster Stufe zugedeckt mit leicht offenem Deckel köcheln lassen.

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und beiseitestellen.

Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Olivenöl rundherum anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Mit Knoblauchsatz würzen.

Die Salate, Pilze und Beeren waschen bzw. putzen und zurechtschneiden.

Die Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab glatt mixen. Abschmecken und beiseitestellen.

Sobald die Hirse gar ist, eine Portion in eine Schüssel geben, das Gemüse und den Salat drum herum verteilen, den Feta darüber bröckeln und die Johannisbeeren darüber streuen.

Zum Schluss die Sauce darüber gießen oder dazu reichen, damit sich jeder selbst bedienen kann.



Veganer lassen den Feta weg oder nehmen Ersatz – veganen Käse, Tofu, was auch immer schmeckt.

Ich wünsche euch viel Freude beim Gestalten eurer eigenen fröhlich-bunten Sommer-Bowl!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Putensteaks mit Garam-Masala-Kruste, Bratreis, Pak Choi & Sweet potatoe



Im

Hause Naschkatze wird ja recht wenig Fleisch gegessen, genascht wird bei uns eben eher süß oder pflanzlich. Aber hin und wieder packt uns doch die kulinarische Fleischeslust. Wenn es Fleisch gibt, dann gutes, das möglichst noch aus der Region kommt. Diese Woche sollte es mal Geflügel sein, das gibt es bei uns sehr selten. Putensteaks lachten uns an und frei nach Jamie Oliver puderte ich die Steak-Stücke mit Stärke und Garam-Masala, um dem Fleisch Würze und eine tolle Kruste zu verleihen. Ok, die Kruste war nach dem Fotografieren wieder unkrustig und das Fleisch eher lau denn warm, aber das ist Naschkater zum Glück gewohnt und er meckert da nicht. Lecker war es aber, und wie! Fleisch ist für uns etwas Besonderes und wir genießen es dann doppelt. Dazu gab es würzigen Bratreis aus Vollkornbasmati-Resten und gedämpfte Süßkartoffel und Pak Choi, ganz puristisch ohne alles, denn Fleisch und Reis waren ja genug mit Aromen voll gepackt. **Geliebte Resteverwertung**

In letzter Zeit habe ich viel mehr Vollkornreis gemacht, auch wenn der länger kochen muss. Damit es sich lohnt, koche ich dann einfach die doppelte Menge und mache mit Mandel- oder

Reisdrink, Zimt und Banane ein warmes Frühstücksporrridge daraus. Oder man kann sich nach der Arbeit schnell und einfach einen Bratreis in der Pfanne machen. Oder einen Reissalat zur Arbeit mitnehmen. ... Resteverwertung ist toll, vor allem, wenn man wie wir momentan unter der Woche nicht viel Zeit oder Energie fürs Kochen hat.

Dieses Essen hier geht auch recht schnell, wenn der Reis schon gegart war. Ohne die Pute ist das Gericht vegan.



Für 2 Portionen:
2 Putensteaks
1-2 EL Garam Masala

1-2 EL Speisestärke
1 Schuss gutes Bratöl (z.B. Olive)
Salz
1 Süßkartoffel
1-2 Pak Choi

180 g Vollkornbasmati (Gewicht im Rohzustand), gegart
100 ml Milch oder Pflanzenmilch
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1-2 TL Sambal Olek
1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
3 Stangen Frühlingszwiebel, in feinen Scheiben
1 rote Zwiebel, gewürfelt
Currypulver
Pfeffer & Sojasauce zum Abschmecken
frischer Thai-Basilikum oder Koriander
Bratöl

Das Gemüse waschen bzw. die Süßkartoffel schälen. Beides in den Dämpfeinsatz legen und dämpfen lassen, bis es gerade eben weich ist.

In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und auf einem extra Brett (am besten Kunststoff) in Stücke schneiden. Diese in Speisestärke und Garam Masala wälzen, so dass sie überall bedeckt sind. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze im Öl rundherum knusprig braten.

[Nicht vergessen, die Spüle, das Brett und die Hände bzw. alles, was mit dem rohen Fleisch in Berührung kam, gut mit heißem Wasser und Spülmittel zu reinigen!]

Den Reis in einer Schüssel mit der Milch, den Gewürzen und dem geschnittenen Gemüse (außer der Zwiebel) vermischen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz andünsten, dann den Reis hinein geben und bei starker Hitze unter Rühren braten. Mit Pfeffer, Sojasauce und eventuell anderen Gewürzen abschmecken.

Zusammen mit dem Fleisch und dem Gemüse schön anrichten (ich nehme für den Reis Dessertringe), mit dem frischen Thai-

Basilikum bestreuen und genießen. [nurkochen]



Kocht ihr auch gerne mit Resten? Oder plant ihr das sogar ein und kocht manchmal von gewissen Dingen gleich die doppelte

Menge? Ich freue mich über eure Erfahrungen und Ideen, fühlt euch herzlich eingeladen, unter diesem Beitrag zu kommentieren! =)

Habt genussvolle Wochenend-Tage!
Eure Judith

Gebackene Süßkartoffel mit Tofuhack & Knoblauchdipp [vegan]



Süßkartoffeln sind für mich ein wahres Festessen. In Südafrika habe ich sie das erste Mal gegessen und seitdem liebe ich sie.

Leider sind sie hier nicht unbedingt das günstigste Gemüse, aber man kann sie ja als Sonntagsbraten sehen, dachte ich mir neulich. So gab es letzten Sonntag, sozusagen als Adventsfestessen, eine mit vegetarischem Hackbraten gefüllte Süßkartoffel mit Salat. Ehrlich gesagt hätte ich mich reinlegen können! Ich bin schwer verliebt in diese Kreation und werde sie sicher wieder kochen. Bevor die Schlemmertage zu Weihnachten beginnen, tut solch eine vegetarische bzw. vegane herzhafteste Mahlzeit zwischen den Plätzchenorgien noch einmal richtig gut! =)



Als Räuchertofu hatte ich dieses Mal Schwarzwaldtofu vom hiesigen Produzenten Taifun da. Das hatten wir auf der Genussmesse Plaza Culinaria entdeckt, wo wir uns am Taifun-

Stand durch das Sortiment probiert und gleich ein paar Packungen mitgenommen haben. Es geht aber sicher auch jeder andere Räuchertofu. Veganer nehmen einfach Soyagurt statt Sahnejoghurt für den Dipp.

Für 2-3 Personen:

- 2 größere Süßkartoffeln
- 1 Packung Räuchertofu
- 3 EL Olivenöl
- 4 TL Garam Masala
- 2 TL Kurkuma
- 3 TL Tomatenmark
- 2 rote Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 50 ml Wasser
- 2 EL Mangochutney

Feldsalat

- Balsamicoessig/ 4EL Olivenöl
- Saft einer halben Orange

Sahnejoghurt [Sojagurt]

- 5 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Die Süßkartoffeln schälen und halbieren. Eventuell parallel zur Schnittkante ein wenig begradigen, damit die Hälfte gerade liegt. In der Mitte kreuzweise tief einschneiden, so dass ein Gittermuster entsteht. Dabei rundherum einen Rand belassen und nicht durch den Boden schneiden.

Die Süßkartoffelhälften mit etwas Olivenöl einreiben und aufs Blech legen. Im Ofen garen, bis sie fast ganz weich sind und die Mitte sich mit einem Löffel herauslösen lässt. Die Knoblauchzehen ungeschält mit aufs Blech legen und so lange backen, bis sie innen weich sind. Dann heraus nehmen und ausdrücken. Die weiche Knoblauchpaste mit dem Joghurt

verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Während die Kartoffeln backen, den Salat waschen und aus Orangensaft, Öl, einem Schuss Essig und den Gewürzen ein Dressing anrühren und beiseite stellen.

Für die Füllung das Tofu mit den Zwiebeln in den Blitzhacker geben und fein hacken. Eine Pfanne erhitzen und das „Hack“ darin mit dem Olivenöl anbraten. Die Gewürze zugeben und wenn die Masse etwas Farbe angenommen hat, das Tomatenmark und danach das Chutney und das Wasser. Auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Herd dann ausdrehen.

Wenn die Süßkartoffeln weich sind, die Mitte auskratzen und im Blitzhacker zerkleinern. Mit in die Pfanne geben, alles vermengen und damit die Süßkartoffelhälften füllen.

Noch einmal 15-20 Minuten backen, bis die Füllung leicht goldbraun ist und die Kartoffel völlig weich.

Mit dem angemachten Salat und dem Dipp servieren. [nurkochen]



Falls ich es nicht mehr schaffen sollte, vor oder nach den Festtagen etwas zu bloggen, wundert euch nicht, wenn ihr dann erst im neuen Jahr von mir lest, denn Naschkater und ich haben

Urlaub geplant. Über den Jahreswechsel lassen wir es uns an einem bayerischen See gut gehen und möchten dort mal in Seelenruhe ausspannen. Was nicht heißt, dass ich nicht mal ins nahe München fahren und dort kulinarische Streifzüge unternehmen werde... ;)

Habt auf jeden Fall wundervolle Festtage voller Genussmomente, schöner Geschenke und vor allem viel Zeit mit den Liebsten!

Alles Liebe,

eure

Judith



Naschkatze 

Buntes Quinoa mit 3 Gemüsen & Brokkolisöße (vegan)



Manchmal ergeben sich leckere Rezepte fast von selbst. Vor einigen Tagen habe ich mir meine Müslimischung gemacht und dafür Nüsse im Ofen geröstet. Da fiel mein Blick auf eine halbe Süßkartoffel, die noch herum lag und zwei rote Zwiebeln. Backofengemüse war die logische Folge, das schmeckt mit Dressing als Salat, pur einfach so oder mit einer Beilage als bunte Mahlzeit und ich mag es, wenn ich Ressourcen doppelt ausnutzen kann, in diesem Fall den heißen Ofen.

Das bunte Quinoa stach mir als nächstes ins Auge. So entstand neben meinem Müsli ganz nebenbei unser Mittagessen, indem ich alles verwertete, was gerade da war. Sehen die verschiedenen

Farben nicht toll aus? Und das gebackene Gemüse war herrlich süß und passte super zum Quinoa, dem Spinat und der Brokkolisoße! Bei diesem Gericht könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und statt Quinoa auch Hirse, statt Süßkartoffel Kürbis nehmen, statt Spinat passt zum Beispiel Rucola oder ihr gebt gebratene Pilze drüber. Auch mit Gewürzen kann man hier wunderbar variieren, je nach dem, auf was man Lust hat. Naschkater und ich waren jedenfalls ganz begeistert von diesem bunten Gericht voller unterschiedlicher Texturen, Aromen und Farben! Ich hoffe, es wird euch inspirieren.



Für 2 Portionen:
150 g bunter Quinoa
450 ml Wasser

1 TL Kurkuma
2 TL Gemüsebrühpulver
1 kleine Süßkartoffel
2 rote Zwiebeln
1 kleiner Strunk Brokkoli
2-4 Handvoll (Baby)Spinat
Pfeffer, Salz
Olivenöl

Den Quinoa abwaschen und mit dem Wasser, Kurkuma und Gemüsebrühpulver in ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen. Süßkartoffel und Zwiebeln schälen, in Stücke und Spalten schneiden und im Ofen backen. Brokkoli waschen und klein schneiden. In einem kleinen Topf mit einem Schuss Wasser gar dünsten. [Wer einen Spiralschneider hat, kann den Strunk spiralisieren, ansonsten auch den klein schneiden.] Den Brokkoli [von den Spiralen abgesehen] mit einem Schuss Olivenöl, Pfeffer und Salz pürieren und noch einmal abschmecken.

Den Spinat waschen und eventuell klein zupfen. Etwa die Hälfte unter den fertigen Quinoa mischen. Quinoa auf Teller verteilen, den restlichen Spinat und das Backofengemüse darüber verteilen und Kleckse von der Soße drum herum träufeln. [Die Brokkolispiralen als Deko darüber legen.]
[nurkochen]



Wenn man mehr Süßkartoffeln und Ähnliches da hat, lohnt es sich immer, die mehrfache Menge Ofengemüse zu machen. Ich finde, das kann man für alles mögliche verwenden, in einem

Wrap, Sandwich, zum Salat, als Snack zwischendurch, ...
Solch eine Mahlzeit ist der perfekte Ausgleich zur
weihnachtlichen Schlemmerei mit viel süßem Gebäck und
reichhaltigen Herzhaftigkeiten, oder? =)

Habt eine genussvolle 1. Adventswoche und macht es euch
gemütlich!

Eure Judith