Gazpacho mit Wassermelone

Hochsommer – da brauche ich nicht unbedingt warme Mahlzeiten. Bei großer Hitze tut eine erfrischende kalte Suppe auch mal gut.

Deshalb gibt es heute mal eine Gazpacho, die Spanier wissen schon, was sie tun.

Die Suppe ist so schnell zusammengemixt, das zählt kaum als „Kochen“, und lässt sich wunderbar vorbereiten, falls der Hunger oder Gäste kommen. Muss man nicht mal aufwärmen, nur in

den Kühli stellen.

Weil ich mich im Sommer quasi von Melone ernähren könnte und Billy die allerbeste Wassermelone hat, habe ich die Suppe um eine fruchtige Note ergänzt, was richtig gut passt.

Die Verhältnisse der Gemüse könnt ihr auch etwas variieren, ganz wie ihr es mögt und je nachdem, was ihr gerade da habt.

Eine Prise Chili rundet das ganze pikant ab, aber wenn ihr es nicht arg scharf mögt, würde ich wirklich mit einer Prise Flocken oder einigen Scheibchen anfangen und mich rantasten, denn durchs Pürieren im Hochleistungsmixer entfaltet sie ihre volle Power.

Für 2 Personen:

ca. 200 g Gurke, geschält

ca. 150 g Paprika, geschält, Gehäuse entfernt

ca. 250 g Tomaten, gehäutet
ca. 200 g Wassermelone, ohne Kerne
1 kleine Knoblauchzehe
1 Prise Chiliflocken (oder etwas frische Chili)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zum Garnieren:
1 Handvoll fein gewürfelte Gurke
1 Handvoll fein gewürfelte Wassermelone
Chiliflocken oder essbare Blüten zum Bestreuen (nach Belieben)

Anmerkung: Ich schäle Paprikas immer mit dem Sparschäler, so gut das eben geht, denn ich finde, Paprikaschale ist recht schwer verdaulich. Die Tomaten habe ich kreuzweise eingeritzt und kurz in kochendes Wasser getaucht, dann lässt sich die Haut ganz leicht abziehen.
(Knoblauchfans nehmen 1 große Zehe oder auch 2.)

Alle Zutaten in den Mixer geben, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Noch einmal kurz mixen. Bis zum Genießen im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Servieren fein gewürfelte Gurke und Wassermelone darübergeben und nach Belieben mit Chiliflocken oder Blüten bestreuen.

Viel Freude beim Nachmachen und genussvollen Schlürfen! Erfrischender geht es nicht!

Ich wünsche euch unbeschwerte Sommertage, macht es euch schön!

Eure Judith

Asiatischer Touch: Kartoffel-Karotten-Curry-Suppe

Zurzeit koche ich wieder mehr, denn irgendwas muss ich bei meiner Darmkur ja essen und bei den ganzen Einschränkungen ist es wirklich schwierig, essen zu gehen. Auch bei Foodsharing mache ich gerade größtenteils Pause, denn sonst hole ich im Schnitt alle 10 Tage gekochtes Essen – das kann ich zurzeit vergessen. Entweder nicht vegan oder nicht glutenfrei.

Also experimentiere ich mit Datteln (glutenfreie Brownies oder Ketchup), probiere neue Sachen aus (Quinoa-Pfannkuchen von Instagram, die ich mit genialen Rahm-Champis gefüllt habe – rein vegan!) und koche schnelle Gerichte mit viel Gemüse (Ofengemüse, Kokos-Curry, …).

Da ich nicht ständig das gleiche essen möchte, auch wenn ich es liebe, alles verwenden zu können, das gerade da ist, habe ich letzte Woche eine schnelle Gemüsesuppe gemacht und einfach Currypaste und Kokosmilch (statt Sahne) hineinpüriert. Die war in 30 Minuten fertig und Naschkater war so begeistert, dass ich sie diese Woche gleich nochmal kochen sollte.

Ihr könnt beim Gemüse natürlich munter austauschen und rumprobieren. Andere Mengenverhältnisse beim Gemüse, etwas Brokkoli statt Pastinake, oder auch Süßkartoffeln oder Rüben – da passt sicher ganz viel. Farblich kann sie je nachdem natürlich varrieren, aber schmecken wird sie sicherlich!

Für 4–6 Portionen:

1,5 l Gemüsebrühe (2 gestr. EL Pulver)

1 geh. TL Kurkuma

800 g Kartoffeln
100 g Pastinake oder Petersilienwurzel
250–300 g Karotte
1 geh. EL Currypaste (Panang)
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
Sojasauce
Nach Belieben:
Pfeffer, glatte Petersilie, Kresse/Sprossen, Sesam

In einem großen Topf die Gemüsebrühe mit Kurkuma zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit das Gemüse schälen und grob klein schneiden. In der Gemüsebrühe garen, bis es gerade weich ist.

Dann Currypaste und Kokosmilch zufügen und alles pürieren, bis die Suppe cremig ist. Mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Zum Servieren nach Belieben mit gehackter Petersilie (wer mag kann auch Koriander nehmen), Kresse/Sprossen oder geröstetem Sesam bestreuen.

Wer hat, reicht Limettenspalten dazu, für den Frische-Kick.

Je nachdem, wie scharf eure Paste ist, wird die Suppe ein kleines bisschen pikant. Falls ihr das nicht so mögt, deshalb lieber erst etwas weniger Paste hineinpürieren und probieren. Alternativ gebt ihr noch ein mildes Currypulver dazu und reduziert die Paste ein wenig.

Wer Brot mag, kann indisches Naan oder auch Pappadums dazu machen, dann hat man noch etwas Knuspriges zur Suppe.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

Koch mein Rezept: Würzige Erbsen-Apfel-Gazpacho mit Sauerrahm

Kurz vor knapp hatte ich endlich die Ruhe und Zeit, mich im Rahmen von „Koch´ mein Rezept“ bei Bloggerkollegin Susanne von Magentratzerl umzuschauen und mir ein Rezept auszusuchen, das ich nachkoche.

Und was hatte ich da alles zur Auswahl! Bei Magentratzerl wird definitiv gern gekocht und gegessen und im Blogarchiv konnte ich mich gar nicht sattstöbern, denn da gibt es so unfassbar viele Rezepte! Viele auch noch regelrecht exotisch, mit Namen oder Zutaten, die ich noch nicht kannte, weshalb ich wirklich viele Rezepte angeschaut habe und ganz fasziniert war.

Man merkt Susanne die Neugier für fremde Gerichte und Zutaten an und dass sie gerne Neues ausprobiert. Ihr Blogname ist dagegen ganz bayrisch-bodenständig: Magentratzerl bedeutet soviel wie „Gaumenkitzler“ und da ich sowohl den bayrischen Dialekt als auch das Land sehr mag, hat mich die Auslosung doppelt gefreut.

Sehr sympathisch fand ich auch ihre Aussage: „Wenn ich nach Rezepten anderer koche, gebe ich natürlich die Quelle an. Das heißt aber nicht, dass ich mich an das Rezept auch gehalten habe – in der Regel sind Rezepte eher Inspirationsquellen als genaue Gebrauchsanleitungen für mich.“ Das könnte ich geschrieben haben! Deshalb habe ich mich natürlich auch beim Nachkochen nicht so genau an ihr Rezept gehalten. :D

Da Susanne nicht so viel backt und ja auch noch Sommerwetter war, entschied ich mich für eine außergewöhnliche, und zwar einer kalten, gazpacho-artigen, Suppe nach Tanja Grandits. Auf die Kombi aus Erbsen und Apfel war ich zu neugierig und zudem ist die Suppe irre schnell fertig und perfekt, um sie für ein Sommeressen vorzubereiten, denn sie muss ja eh noch ein bisschen kühlen.

Eigentlich gibt es dazu noch eine Sauerrahm-Basilikum-Mousse, aber das war mir zuviel Aufwand und außerdem mag ich Gelatine nicht so und habe noch nie damit gearbeitet. Bei mir gab es also nur Sauerrahm obendrauf. Den Koriander in der Suppe habe ich weggelassen, den mag ich gar nicht. Falls ihr ihn verwenden wollt: es kommen 15 g hinein.

Ich machte erstmal die halbe Menge, aber euch gebe ich hier mal die originale Menge für 4 Personen. Die Gewürze schmeckt man deutlich, wer also kein großer Gewürzfan ist, nimmt vielleicht lieber die Hälfte der angegebenen Menge. Und uns war die Suppe tatsächlich etwas zu süß, nächstes Mal würde ich mehr als die Hälfte des Apfelsafts durch leichte Gemüsebrühe ersetzen.

Für 4 Personen:

800 Erbsen (TK)
80 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
500 ml Apfelsaft
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Fenchelsamen
¼ TL Anis
Samen aus 2 Kapseln Kardamom
1 Prise Chiliflocken

Garnitur:

1 saurer Apfel
200 g Erbsen
100 g Sauerrahm
Minze (nach Belieben)
essbare Dekoblüten

Die Erbsen blanchieren (die Erbsen für die Einlage noch ein klein wenig weiterkochen).

Mit allen anderen Zutaten in einen Hochleistungs-Mixer geben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Für die Einlage aus dem Apfel kleine Kugeln ausstechen oder das Fruchtfleisch in Würfelchen oder Stifte schneiden.

Die Suppe auf Schalen verteilen, Sauerrahm-Kleckse hineingeben und mit einem Stäbchen hindurchziehen. Dann die bissfesten Erbsen und die Apfelstücke hineinlegen und nach Belieben mit Minze und Dekoblüten garnieren.

Leider scheint ja diese Woche der Herbst richtig Einzug zu halten, aber ich hoffe, der Wetterbericht dramatisiert wie gewohnt und die Sonne kommt soweit durch, dass ihr beim Lesen eines kalten Suppenrezepts keine Gänsehaut bekommt.

Erstmal wünsche ich euch eine genussvolle Woche und grüße euch aus dem Urlaub – in Bayern. :)

Alles Liebe,

eure Judith

Ayurvedisch inspirierter Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel & Kürbis-Cremesuppe aus den Resten

Heute gibt es sozusagen zwei Rezepte in einem. Das Rezept für Ofenkürbis stammt von meinem Freund Dag, der Ayurveda-Koch ist und neulich zu Besuch war. Da hatte er diesen würzigen Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel zubereitet und wir waren total begeistert davon. Das Gericht hatte es danach sogar auf unser Silvesterbüffet geschafft, zu dem jeder etwas mitbringen sollte.

Da noch ein riesiger Kürbis im Keller lag, wurde er zu Silvester geschlachtet. Allerdings war noch immer ein Großteil davon da, nachdem eine wirklich große Auflaufform gefüllt war. Also habe ich im neuen Jahr noch einmal Ofenkürbis nach Dags Rezept zubereitet und gleich noch eine Idee ausprobiert, die ich schon öfter gesehen und schon lange mal ausprobieren wollte: Suppe aus im Ofen geröstetem Kürbis.

Die Suppe ist natürlich die perfekte Resteverwertung. Aber ehrlich gesagt, werde ich Kürbissuppe nie wieder anders zubereiten! Diese Suppe war so aromatisch und köstlich – der Umweg über den Ofen lohnt sich so was von! Am besten macht man also zwei Bleche Ofengemüse, isst eine Portion so und macht für den kommenden Tag aus der zweiten Hälfte Suppe.

Aber auch, wenn ihr nur Suppe kochen wollt – probiert diese Variante aus! Naschkaters Kommentar zur Suppe: „Das ist ja Sterneküche!“

Aber erstmal das Rezept für den Ofenkürbis. Wirklich feste Mengen gibt es nicht – Dag kocht nach Gefühl und nimmt, was da ist. Aber hier mal ungefähre Angaben, so wie ich es gemacht habe:

1,5 kg Muskatkürbis, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
4–5 Äpfel, in Spalten geschnitten
3 große rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
Olivenöl
1–2 EL Kurkumapulver
Knoblauchsalz
Pfeffer
Schwarzkümmel
Sesam

Kürbis, Apfel und Zwiebel auf ein Blech geben, mit den Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen, auf dem Blech ausbreiten, mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.
(Falls ihr nur Suppe kochen wollt, lasst den Schwarzkümmel beim Backen weg und streut ihn lieber auf die Suppe. Er lässt sich eventuell nicht ganz fein pürieren und dann habt ihr schwarze Pünktchen in der Suppe.)
Wer es herzhafter mag, krümelt 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch eine Scheibe Feta darüber.

Für die Suppe nehmt ihr das übrige Ofengemüse, legt pro Portion einige Apfel- und Zwiebelspalten beiseite und gebt alles übrige in einen Topf. Gießt etwas Gemüsebrühe und nach Belieben 100 ml Sahne/Hafersahne an und püriert alles gründlich mit dem Stabmixer. Falls die Suppe noch zu dick ist, gebt etwas mehr Brühe hinzu und püriert noch einmal.
Die Suppe eventuell noch einmal erhitzen, dann auf Teller verteilen und jeweils einige Apfel- und Zwiebelspalten darübergeben und etwas Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen.

Am Jahresanfang haben ja viele das Bedürfnis, leichter und gesünder zu essen und die süße und schwere Weihnachtszeit auszugleichen. Da ist so ein wärmendes Ofengericht mit viel Gemüse und gesunden Gewürzen genau richtig. Und da die Suppe kaum Mehraufwand ist, hat man zwei Gerichte in einem, was im Alltag immer großartig ist.

Ich hoffe also, ihr findet dieses Gericht genauso inspirierend wie ich und vor allem genauso lecker!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Alles Liebe,

eure Judith

Kartoffelsuppe nach Omas Art

Gestern war hier Dampfnudeltag. Eine Freundin und ich wollten schon lange einen kulinarischen Kulturaustausch machen – sie bereitete badische Dampfnudeln zu, also süß mit Karamell, ich die salzige Version aus der Pfalz.
Dazu gab es schaumige Vanillesoße nach ihrem Rezept. Meins findet ihr hier bei der Roten Grütze. In der gestrigen Version wurde das Eiweiß steif geschlagen und unter die Vanillesoße gehoben, so wurde sie fluffig und war nicht mehr so flüssig.

Natürlich braucht man auch Esser, wenn zwei große Portionen Dampfnudelteig verarbeitet werden, also luden wir Freunde zum Kaffee ein und verköstigten sie mit frischem Hefegebäck aus der Pfanne.
Unsere Teige waren übrigens fast identisch, lediglich die Form der Dampfnudeln war anders und eben auch die Zubereitung. Zum Schluss kombinierten wir Karamell mit Salzwasser und fanden die neue Version mit Salzkaramell fast am besten.

In der Pfalz essen wir zu unseren Dampfnudeln entweder auch Vanille- oder Weinschaumsoße oder eine herzhafte Kartoffelsuppe. Die kochte ich gestern Vormittag – nur leider

zu wenig, um sie unseren zahlreichen Gästen anzubieten. Aber auch so wurden alle mehr als satt, also war das nicht schlimm.

Die Suppe habe ich als Kind immer mit meiner Oma gekocht und aus dem Gedächtnis rekonstruiert. Im Prinzip ist sie sehr simpel und schnell gemacht.
Oma drehte das gekochte Gemüse durch die Flotte Lotte oder strich alles durch ein grobes Sieb, ich habe den Mixstab genommen. Vermutlich nahm sie mehr Sahne, aber ca. 150 ml reichen völlig aus.
Meine eigene Note kam in Form der Senfsamen und der gerösteten Mandelblättchen dazu, die ich zurzeit so liebe, dass ich sie überall verwende, wo sie irgendwie passen.
Ihr könnt natürlich auch gehackte Petersilie, geröstete Kerne oder Croutons darüber streuen.

Für 4-6 Personen:
1 kg Kartoffeln
2 große Karotten
1 kleine Stange Lauch
1 große rote Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Öl oder Butterschmalz
Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1 TL Senfsaat
Ca. 150 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Geröstete Mandelblättchen

Das Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln bzw. hacken.
Das Fett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anbraten. Lorbeer und Senfsaat dazugeben, dann das Gemüse zufügen. Soviel Brühe angießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist und alles bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Lorbeerblätter herausnehmen und alles mit dem Mixstab pürieren, dann die Sahne zufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
Die Suppe auf Teller verteilen und geröstete Mandelblättchen über jede Portion streuen.

Draußen stürmt es hier gerade nicht schlecht, also der perfekte Moment für eine wärmende Suppe oder ein herzhaftes Sonntagsmahl. Ich hoffe, ihr macht es euch heute schön und

habt ein genussvolles Restwochenende!
Eure Judith