

Bunt belegtes Brot à la Niçoise



Diese Woche gibt es eine kleine, herzhaft Nascherei. Inspiriert von den tollen kreativen Broten aus „[Toast it!](#)“ habe ich meine Version eines Brots „à la Niçoise“ gezaubert: Saftiges Dinkel-Sonnenblumenkern-Brot mit Miso-Butter, Ei, grünen Bohnen, Thunfisch, Tomaten und eingelegten roten Zwiebeln.

So ein bunt belegtes Brot sieht nicht nur spektakulär aus, sondern schmeckt auch so!

Wer keine Miso-Paste da hat, nimmt nur Butter, das schmeckt natürlich auch. Aber Miso-Butter habe ich neulich in einem Restaurant mit Schwarzwald-Japan-Fusion-Küche für mich entdeckt.

Die Miso-Paste verleiht der Butter eine fantastische Umami-Note – ich war sofort großer Fan und seit ich es zuhause nachgemacht habe, könnte ich mich von Miso-Butter-Brot ernähren.



Die gelb-grünen Tomaten und die grünen Bohnen stammen von meinem [Lieblings-Gemüseproduzenten](#). Er hat einfach die allerschönsten Tomaten, in allen Farben und Formen – ein Augenschmaus! Im Sommer gehen Tomaten einfach immer, findet ihr nicht auch? Und grüne Bohnen liebe ich auch, entweder puristisch als Salat, mit Essig, Öl, Zwiebelchen, Salz und Pfeffer, oder aber in Form von [Omas Grüner Bohnensuppe](#), die man auch mit Erbsen zubereiten kann.



Wer mag, macht die Bohnen vorher an, und packt sie dann als „Bohnensalat“ aufs Brot. Ich habe lediglich ein paar Tropfen Zitronensaft, Condimento bianco und Chili-Olivenöl übers Brot geträufelt. Beim Brot könnt ihr natürlich nehmen, was ihr mögt und da habt.

Für 1 Portion:

1 große Scheibe geröstetes Brot
Miso-Butter oder normale Butter
einige gegarte grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
1 hartgekochtes Ei, in Spalten geschnitten
Thunfisch aus der Dose
1 gelbe oder gelb-grüne Tomate, in Spalten geschnitten
eingelegte rote Zwiebeln *
Condimento bianco
Zitronensaft
Chili-Olivenöl oder Olivenöl
Salz, Pfeffer

Das Brot auf einen großen Teller oder ein Brett legen, mit der Miso-Butter bestreichen und dann Bohnen, Ei, Thunfisch, Tomate und Zwiebeln dekorativ darauf verteilen. Das Brot so üppig wie möglich belegen.

Zum Schluss etwas Essig, Zitronensaft und Chili-Olivenöl darüberträufeln und mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen.

** 1 rote Zwiebel halbieren und dann in feine halbe Scheiben schneiden und in ein Schraubglas geben. 125 ml Weißweinessig, 60 ml warmes Wasser, 1 Prise Rohrzucker und 1 Prise Salz zufügen, das Glas verschließen und gut schütteln, bis alles vermischt und Salz/Zucker aufgelöst ist. Die Zwiebeln wieder nach unten in die Flüssigkeit drücken. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen, besser über Nacht. Gekühlt mindestens 2 Wochen haltbar. Wir füllen die Zwiebeln auch einfach nochmal auf, verwenden die Flüssigkeit also weiter.*

Die Zwiebeln passen zu Salaten, auf Sandwiches, Tacos, Wraps,...



Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, eure Brotzeiten etwas aufzupeppen und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Macht es euch schön,

eure Judith

** Werbung ohne Auftrag/Bezahlung durch Verlinkung **

Quiche mit Sommergemüse –
„Koch mein Rezept“



Ich melde mich aus dem Urlaub zurück. Naschkater und ich haben nach einem Wochenende in Berlin ein paar Tage in Brandenburg an der Havel verbracht, um mal durch zu schnaufen und die ländliche Ruhe zu genießen.

Zurück in den Alltag starte ich kulinarisch mit einer schönen Blogger-Aktion namens „Koch mein Rezept“, die Volker von **Volker mampft** (süßer Blogname, oder?) ins Leben gerufen hat, um die weite Landschaft der Foodblogs besser kennen zu lernen und sich untereinander zu vernetzen.



Mir wurde der Blog [Naschen mit der Erdbeerqueen](#) zugelost und ich hatte dann 2 Monate Zeit, mir ein Rezept auszusuchen und es nachzubacken.

Der Name von Julis Blog aus Münster war mir tatsächlich schon mal untergekommen, aber besucht hatte ich ihn noch nie – ein Versäumnis, das nun zum Glück aufgeholt wurde!

Einen feinen Blog hat die Erdbeerqueen, mit einem leckeren Potpourri an Rezepten, herzhaft wie süß, und natürlich oft mit Erdbeeren, wie der Name schon sagt.

Am Ende der qualvollen Entscheidungsfindung schwankte ich noch zwischen einem Streuselkuchen mit Pudding und Früchten deiner Wahl und dieser [herzhaften Gemüsetarte](#) (ich habe sie Quiche genannt, da für mich Tartes eher süß sind).

Zurzeit mag ich Herzhaftes irgendwie lieber und Quiches kann man prima zur Arbeit mitnehmen. Außerdem sind sie herrlich flexibel, wie Juli auch schreibt: „Das Schöne an dieser Tarte ist, dass du sie variieren kannst“. Und das habe ich dann auch getan und eine Quiche mit Sommergemüse – man könnte auch sagen Ratatouille-Gemüse – und Vollkornboden gebacken. Beim Teig und dem Guss war ich faul und habe für beides Quark genommen, statt wie Juli Frischkäse im Guss. Statt Senf kam Harissapaste rein, das passte meiner Meinung nach super zum Gemüse.



Genial fand ich die Idee, Halloumiwürfel drauf zu streuen statt anderen Käse! Ich liebe Halloumi und hatte das so noch

nie gesehen. Unser Fazit: mega-lecker!

Ich habe gleich die doppelte Menge und 2 Quiches gemacht, damit es sich lohnt. Aber hier mal die einfache Menge für euch:

Für eine Springform von 26 cm:

Teig:

150 g Dinkelvollkornmehl

25 g Dinkelmehl Type 630

100 g kalte Butter oder Margarine

100 g Speisequark

2 Eier

Gemüse nach Wahl, z.B.:

180 g Zucchini

100 g Aubergine

130 g Paprikaschote, rot und gelb

Guss:

200 g Quark 40 %

2 Eier

2 TL Harissapaste

Salz, Pfeffer

Außerdem:

80-100 g Halloumi Grillkäse (Anderer Käse geht natürlich auch)

1 frische Tomate + 6 getrocknete Tomaten

Etwas Öl/Margarine (und Paniermehl)

Für den Teig Mehl und kalte Butter krümelig kneten und den Quark dazugeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten, zur Kugel formen, in eine Schüssel geben und mit einem Teller abgedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

Währendessen das Gemüse vorbereiten. Alles waschen, die Enden abschneiden und dann die Zucchini in Würfel oder Viertelscheiben, die Aubergine und die Paprikaschote in feine Würfel schneiden.

Für die Soße den Quark, die Eier, Harissapaste, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen oder dem Mixstab verrühren. Wer mag gibt noch ein paar frische oder getrocknete Kräuter dazu,

ich hatte getrocknetes Basilikum und eine Mischung da.

Den gekühlten Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Boden der Springform mit etwas Öl einfetten und mit Paniermehl bestreuen (ich hatte leider keins da), damit der Teig sich besser lösen lässt und knuspriger wird. Die Springform mit dem Teig auslegen und dabei einen 3-4 cm hohen Rand formen. Nun nochmal kurz für 10-15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Währenddessen die getrockneten Tomaten und den Halloumi in Würfel schneiden. Die frischen Tomaten in Scheiben schneiden.

Dann den Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Teig aus dem Gefrierfach nehmen, (gleichmäßig mit Paniermehl bestreuen, damit er schön knusprig wird) und das Gemüse bis auf die Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Nun die Eiermasse darübergerben.

Insgesamt muss die Tarte ca. 40–45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Nach 25 Minuten den Halloumi, die getrockneten Tomaten und die Tomatenscheiben darauf geben und weitere 15 Minuten backen.

In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit frischem Basilikum oder etwas Fenchelgrün bestreut genießen.



Ich wünsche euch einen schönen Wochenstart. Nehmt euch immer

mal Zeit zum Durchschnaufen und zum Genießen einer feinen Nascherei!
Eure Judith

Bunter Rohkostsalat "Indische Art"



Wie versprochen gibt es heute einen Salat, den ich während meiner zweiwöchigen Ayurvedakur in Indien jeden Tag zu Mittag genießen durfte. Alle in unserer Truppe liebten den bunten Rohkostsalat, vielleicht auch, weil es sonst nichts Rohes gab außer frischem Obst zum Nachtsch (und das auch nur morgens und mittags). Meist war das Gemüse ganz fein gewürfelt, manchmal auch in

größere Streifen geschnitten. Fein mochten wir es alle lieber, denn dann konnte die leckere Soße besser einziehen.

Vom Koch erfuhren wir irgendwann das Geheimnis des Salats: eine indische Gewürzmischung namens Chat Masala. Üblicherweise besteht sie aus Mangopulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Steinsalz, Paprika, schwarzem Pfeffer, Asafoetida (was auch immer das ist) und Granatapfelsamen. Chat Masala wird meist für Salate verwendet, die in Indien aus geschnittenem Gemüse, also Rohkost, bestehen.



Der Salat schmeckt herrlich würzig und frisch und kann gerne auch eine Weile durchziehen. Wer saisonaler essen möchte, kann mehr Zuckerhut nehmen und beispielsweise Fenchel statt

Paprika. Ich gebe auch gerne ein paar Champignons in den Salat (zum Beispiel bei meinem [Wintersalat mit herzhaftem Dressing](#)), das passt hier sicher auch gut. Nehmt einfach, was verfügbar ist und schmeckt!

Für 4 Personen:

$\frac{1}{2}$ Gurke
1 kleine rote Paprikaschote
1 gelbe Karotte
1 orange Karotte
1 Handvoll Rotkraut
1 rote Zwiebel
1 große Tomate oder 6-8 Cocktailtomaten
Nach Belieben etwas Zuckerhut oder Endivien
3-4 EL Weißweinessig (oder frischer Limettensaft)
3 EL Olivenöl
1 gestr. EL Chat Masala
Weißer und schwarzer Sesam

Die Tomaten und die Paprika waschen. Die Tomaten vierteln oder sechsteln. Die Paprika in Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Gurke schälen, die Kerne herausschneiden und den Rest fein würfeln.

Die Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben den Zuckerhut ebenfalls in feine Stückchen schneiden. Das Rotkraut in feine Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, das Chat Masala, Essig und Öl dazugeben und gut umrühren. Zum Schluss den Sesam darüber streuen.



Ich wäre ja nie auf die Idee gekommen, eine Gewürzmischung an einen Rohkostsalat zu geben, aber ich bin nach wie vor begeistert von diesem Salat!

In guten arabischen oder asiatischen Läden solltet ihr Chat Masala bekommen, ansonsten auf jeden Fall im Internet.

Habt ihr schon mal solch ein Gewürz für Salate verwendet? Und was ist eure „geheime Zutat“ in Salaten?

Ein genussvolles Restwochenende wünscht euch eure
Judith

Mit Frühlingszwiebel, Tomate und Harissa gefüllte Aubergine mit Kartoffelecken



Am

Wochenende hatte ich den größten GABU (Größter Anzunehmender Back- Unfall) seit langem. Ein totaler Fehlschlag. Und dabei fand ich das Projekt so spannend.

Ich hatte mir das Backbuch der [Veganista](#) gekauft und darin vegane Windbeutel entdeckt! Brandteig ohne Ei, das geht doch wirklich nicht, dachte ich mir. Das muss ich einfach

ausprobieren. Ich besorgte mir also die Zutaten für das vegane „Eiweiß“: Tapiokastärke und Guarkernmehl. Penibel wog ich alles ab und rührte und rührte und rührte. Es tat sich – nichts. Meine frustriert- ungläubigen Laute riefen Naschkater auf den Plan, um mir mentalen Beistand zu leisten. Schließlich bemerkten wir zu meinem großen Entsetzen, dass ich kein Guarkernmehl sondern Pfeilwurzelstärke erwischte hatte! Sah alles so gleich aus und die Dosen standen leider im wilden Chaos im Regal. Ich konnte es nicht fassen und war ziemlich sauer auf mich selbst. (Wirklich preiswert kann man solche Sachen ja leider nicht nennen.)

Naschkater beruhigte mich und verschwand kurz im Markt nebenan, um mir das richtige Produkt zu kaufen. (Der Süße! Was täte ich ohne ihn!)

In der Zeit kratzte ich meine Naschkatzen- Back- Würde wieder zusammen und machte mich an Versuch Nummer 2. Das „Eiweiß“ dickte an und wurde cremig wie auf dem Foto. Es schien also zu klappen. Auch der Teig wurde gut, roch genau wie nicht-veganer Brandteig und fühlte sich auch fast so an. Ich spritzte wunderhübsche Windbeutel aufs Blech, gab sie in den Ofen und wartete vorfreudig, während es langsam nach Brandteig duftete. Nach langen 50 Minuten Backzeit huschte ich in die Küche, bückte mich und strahlte durchs Ofenfenster, in Erwartung luftig- goldbrauner Beutelchen. Ihr hättet mein Gesicht sehen müssen. Da lagen Beutel – goldbraun zwar – aber flach wie Flundern! Das waren keine Windbeutel, das waren Sturmschäden! Null Volumen, null Luftigkeit. Keine Chance, irgendeine Art von Füllung hineinzuzwängen. Ich war tieftraurig und unsagbar enttäuscht.

Ich habe heute also leider kein Foto (der Windbeutel) für euch.



Statt

dessen gibt es ein schönes herzhaftes Gericht aus dem Ofen! =)
 Von dem wunderbaren arabischen Supermarkt habe ich euch ja schon erzählt und da ich diese Woche noch mal in der Gegend war, bin ich dort gleich zum zweiten Mal einkaufen gegangen. Die Vielfalt an Auberginen hatte mich so begeistert, dass ich endlich mal wieder Gemüse füllen wollte und da schien mir eine große runde Aubergine perfekt. Wir essen zurzeit so gerne [Kartoffelecken aus dem Ofen](#) und wenn man eh das Gemüse überbackt, kann man auch noch ein Blech Beilagen hineinschieben. (Wir haben sie diesmal ohne Rosmarin und Knoblauch, dafür mit etwas Kümmel gemacht.)
 Wenn man so einen tollen Supermarkt oder ein arabisches Geschäft hat, kann man aber auch ein luftig- fluffiges Fladenbrot mit Sesam kaufen, das passt hervorragend dazu und ist immer ein großer Genuss, finde ich. In der Auberginenfüllung ist außerdem Harissa, eine arabische Paste aus Chilis und Gewürzen, da liegt eine arabische Beilage ja nahe.

Für 2 Portionen:

- 1 große Aubergine, rund oder „normal“
- 1-2 möglichst große Fleischtomate(n) oder ein großes
Ochsenherz
- 2 Knoblauchzehen

1 Bund Frühlingszwiebeln
1-2 EL Öl
2 TL Harissa
1 EL Semmelbrösel
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Mozzarella oder 50 g Käse, z.B. Gouda oder Emmentaler,
gerieben

Die Aubergine halbieren und das Innere auskratzen, so dass ein gleichmäßiger Rand stehen bleibt. Alles mit etwas Zitronensaft abreiben, damit es nicht braun wird.

Das Fleisch würfeln und in der heißen Pfanne mit dem Öl anbraten. Die Tomaten waschen und relativ klein würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.

Wenn die Auberginenstücke goldbraun sind, den Knoblauch in die Pfanne pressen und die Frühlingszwiebeln und Tomaten dazu geben. Den Herd ausschalten und alles bei Restwärme noch kurz dünsten lassen. Mit Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mischung mit den Semmelbröseln verrühren und in die Hälften füllen. Bei 180-200°C eine halbe Stunde backen. Dann herausnehmen, den Käse darüber streuen und noch einmal 10-15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Aubergine gar ist.

Mit Kartoffelecken oder Fladenbrot servieren.

Wer mag verrührt noch etwas Joghurt mit einem Schuss Zitronensaft, etwas fein gehackter frischer Minze und einer Prise Kreuzkümmel oder Pfeffer und reicht das als Dipp dazu.[nurkochen]



Morge

n will ich noch mal einen Kühlschrankkuchen backen und hoffe, der gelingt genauso gut wie der letzte. Dann habe ich bald auch wieder ein süßes Rezept für euch. =)

Habt ihr denn schon vegane Windbeutel gebacken und bessere Erfahrungen gemacht als ich? Was könnte bei mir schief gelaufen sein? Für Ideen und Tipps bin ich euch dankbar!

Ich wünsche euch eine genussvolle Sommerwoche!

Eure Judith ♥

Im Sommer braucht man kühle Küche: Griechischer Sommersalat

Hallo liebe Genussfreunde!

Nach längerer Pause schaffe ich es endlich mal wieder, mich zu melden. Die letzten Wochen waren geprägt von Handwerkerterminen, Kistenchaos, Küchenlosigkeit,

Internetlosigkeit, ... Das meiste herrscht auch noch immer, aber ich habe Internetasyl gefunden und nutze den Moment, um euch ein kleines Sommerrezept mitzuteilen, das so schlicht und einfach ist, dass es eigentlich kein Rezept braucht: einen griechischen Sommersalat für heiße Tage und perfekt für jedes Grillfest oder Büffet.



Denn auch wenn ich eine Küche hätte, würde sie zurzeit sicher öfter kalt bleiben. Der Sommer ist für mich die Jahreszeit, wo ich mehr Verlangen nach frischer, leichter Kost habe, nach Salaten oder eisgekühlter Melone. Geht es euch auch so? Den griechischen Salat könnt ihr natürlich wunderbar variieren und Zutaten austauschen oder hinzufügen (Paprika, Artischocken, Peperoni, ...). Je nach dem, was man so da hat und mag.

Man braucht:

Salatgurken

Tomaten (gerne auch bunte, also in verschiedenen Farben)

Feta in Würfeln (hier geht alles: Kuh, Schaf oder Ziege, je nach Geschmack)

Zwiebel

Olivens

Kräuter (z.B. der Provence oder italienische)

Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Die Gurken und Tomaten waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Den Feta würfeln, die Zwiebeln in Ringe schneiden.

Alles reihum auf einem großen Teller anordnen, das Gemüse mit dem Feta, den Oliven und den Zwiebeln belegen und dem Ganzen mit den Kräutern, Gewürzen sowie Essig und Öl Geschmack verleihen.

Wenn die Oliven in Öl eingelegt waren, nehme ich gerne auch das, das ist dann noch aromatischer und würziger![nurkochen]

Man kann den Salat gut vorbereiten und kalt stellen, bevor die Gäste kommen oder man ihn wohin mitbringt. Oder man macht sich eine schnelle Schüssel als Abendbrot für laue Sommerabende. =)

Ich wünsche euch davon ganz viele, genießt den Sommer und die Genüsse, die er bereitet!

Bis bald,
eure Judith