Freekeh-Salat mit Pesto-Mozzarella & Mini-Tomaten auf Tomaten-Carpaccio

Letztes Wochenende habe ich es mal wieder auf die Farm geschafft. Nachdem ich das Wochenende davor von Freitag bis Sonntag mit einer Freundin eine Hochzeit bekocht hatte, konnten wir fast eine Woche Reste essen.Aber passend zum Freitag war der Kühlschrank leer und konnte mit Frischware aufgefüllt werden.

Obwohl das Sommerwetter ja weiterhin auf sich warten ließ, gab

es wunderbare Tomaten. Für mich DIE Sommerfrüchte – ich könnte sie täglich essen in allen Variationen!

Billy gab mir noch eine Schale Mini-Tomaten mit – die sind wirklich fingernagelgroß! Zum Teil auch nur so mini wie ein Frauen-Kleiner-Finger-Nagel oder kleiner. Perfekt also für einen Getreidesalat wie Bulgur oder Freekeh. Das wollte ich seit Jahren mal ausprobieren, hatte es in der Kammer stehen, aber nie gekocht. Billys Idee, einen Bulgur mit seinen Tomaten zu machen, brachte mich auf den Freekeh.

Freekeh ist unreifer, grüner Weizen, der geröstet und getrocknet wird. Man kocht ihn in Wasser weich und kann ihn

dann wie Bulgur, Couscous oder auch Reis verwenden – in Salaten, als Beilage oder was auch immer. Er roch etwas ungewohnt, vermutlich durch die Röstnote, aber nach dem Kochen schmeckte er sehr gut.

Dieser Salat ist meine Interpretation von Tomate-Mozza in Salatform. Die Menge ergibt eine leichte Hauptspeise für 2 Personen.

Ich hatte nach einem Rezept aus einem Buch 220 g Freekeh in 750 ml Wasser gekocht, was sehr viel ergab, da er stark aufquillt. Ich habe nicht mal die Hälfte für den Salat verwendet, also denke ich, könnt ihr auch 100 g trockenen Freekeh kochen für diesen Salat. Außer ihr wollt noch Reste haben. Im Kühli hält sich das sicher einige Tage und kann für weitere Salate oder als Beilage oder in einer Gemüsepfanne verwendet werden.

Wer das Gericht veganisieren möchte, nimmt veganen „Joghurt“ und Feto (fermentierten Tofu) statt Mozzarella.

Für 2 Portionen:

150 g gekochter Freekeh
150 g Mozzarella, gewürfelt
1 Handvoll (10 g) Basilikum
10 g Olivenöl
½ TL Orangenblütenwasser
1 Stück eingelegte Cedri
(oder 1 Stück Zitronenschale)
50 g Joghurt
100 g Mini-Tomaten
1–2 größere, reife Tomaten
1 Schalotte

[Den Freekeh mit dem Wasser aufkochen, dann auf mittlerer bis kleiner Stufe zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Das übrige Wasser abgießen und den Freekeh abspülen und abtropfen lassen.]

Die Mozzarellawürfel in eine Schüssel geben. Für die Sauce Basilikum, Öl, Blütenwasser, Cedri und Joghurt in einen Mixbecher wiegen und pürieren. Dann kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Mozzarella geben und eine Weile ziehen lassen.

Die Tomaten waschen und trocknen, die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und die Schalotte in feine Ringe oder Scheiben.

Dann Freekeh mit Sauce und Mozzarella vermengen und die Mini-Tomaten untermischen. Die Tomatenscheiben auf Teller legen, den Salat darübergeben und die Schalotten darauf verteilen. Mit Basilikum garnieren und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.

Habt ihr schon mal Freekeh ausprobiert? Was habt ihr damit gemacht?

Ich freue mich über eure Erfahrungen!

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Vollkorn-Tagliatelle mit Barba di frate, getrockneten Tomaten, Knoblauch & Mais

Letzte Woche gab es mal wieder Barba di frate/ Mönchsbart bei unserem Lieblings-Gemüsebauern. Dieses Wintergemüse hatte ich vor über einem Jahr dort das erste Mal gesehen und diese Filorollen mit Barba di frate und Feta gebacken. Da seht ihr auch, wie Mönchsbart aussieht, falls ihr das noch nicht kennt.

Diesmal habe ich eine sehr aufgemotzte Version von Pasta AOP (Aglio, Olio, Peperoncino – Knobi, Öl, Chili) gemacht. Dafür eignet sich das grüne Gemüse super, denn man muss es nur kurz durch die Pfanne schwenken und fertig ist das Gericht!

Vom letzten Einkauf in Italien hatte ich noch Vollkorn-Tagliatelle mit in traditionellen Steinmühlen gemahlenem Mehl da und fand sie sehr passend für das herzhafte Gericht.

Der Mais war eine spontane Eingebung – da war so ein kleiner Rest im Glas und ich fand, das wäre was fürs Auge, so gelbe Sprenkel zwischendrin. Bei den getrockneten Tomaten nehmt ihr am besten welche, die mit etwas Öl mariniert sind (ich habe immer welche mit Knoblauch in Öl) und relativ weich.

Für 2 Portionen:
200–300 g Vollkorn-Tagliatelle
1 Bund Barba di frate (ca. 200–300g)
8 getrocknete Tomaten
4–8 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Handvoll gegarte Maiskörner
Chiliflocken nach Geschmack
Chiliöl nach Geschmack
Salz, Pfeffer

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Mönchsbart gut waschen, das rötliche, holzige Ende abschneiden und das Grün grob hacken.Tomaten in kleine Stücke schneiden und Knoblauchzehen hacken.
Eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.
Das kochende Wasser salzen und die Pasta hineingeben.
Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, den Mönchbart und den Knoblauch darin einige Minuten anbraten. Wenn das Gemüse weich wird, Tomaten und Mais zufügen und alles mit ein wenig Salz, viel frischem Pfeffer und Chili nach Belieben und Geschmack würzen.
Die Pasta abgießen, tropfnass mit dem Pfanneninhalt mischen und etwas Oliven- oder Chiliöl darübergeben.

Falls ihr keinen Mönchsbart findet, könnt ihr hier natürlich auch Stängelkohl, Spinat oder auch klein gehackten Grünkohl/Schwarzkohl nehmen.

Spannend aufgrund der leichten optischen Ähnlichkeit sowie der Anbaugegend wäre vielleicht auch Salicorne.

Ich wünsch euch ein genussvolles Wochenende! Macht es euch schön,

eure Judith

Judiths Pasta alla Bolognese

Heute habe ich mir ein festliches Sonntagsessen gegönnt. Nachdem ich in den letzten Wochen fast 800 Pastarezepte übersetzt habe, hat mich die Pasta-Lust dann doch überwältigt und mit Traumgebilden von saftiger Bolognesesauce im Kopf griff ich gestern beim Einkaufen wild entschlossen zu Rinderhackfleisch.

Wer hier regelmäßig vorbei liest weiß, dass ich selten Fleisch esse und wenn, nur gutes Bio-Fleisch von hoffentlich glücklichen Tieren, die möglichst artgerecht gelebt haben. Umso mehr genieße ich es, wenn die Besonderheit Fleisch auf dem Speiseplan steht.

Eigentlich wollte ich ein Rezept aus dem Buch nachkochen, das ich aktuell übersetze. Wurde natürlich nichts, ich kann einfach nicht nach Rezept kochen. Da tauchen dann Reste auf, die weg müssen oder Ideen aus fünf anderen Rezepten mogeln sich dazu. Aber immerhin entstehen so wieder neue Rezepte und ich muss sagen, mit meiner Variante einer Bolognesesauce bin ich sehr zufrieden – sie war oberlecker. (Auch wenn ich nicht, wie mein Lektor „Leini“ empfohlen hat, etwas Milch (oder Sahne) zufügen konnte, war nämlich keine da. Aber an dieser

Stelle liebe Grüße nach München!)

Für 4 Personen:

50–60 g luftgetrocknete, frische Salami, gewürfelt
4 Salbeiblätter
2 Lorbeerblätter
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
¼ Fenchelknolle, fein gehackt
1 Karotte, fein gewürfelt
1 großer Champignon, gehackt
1 milde rote Chilischote, grob gehackt
300 g Rinderhackfleisch
2–3 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
Ca. 400 g Polpa di pomodoro (Dosentomaten, gehackt)
1 große Prise Zimt
Etwas Chilipulver oder Chilisauce (nach Geschmack)
400 g Pasta, z.B. Spaghetti
Pecorino
Salz, Pfeffer

Die Salami sollte recht frisch und weich sein. Die Salamiwürfel mit den Salbeiblättern und dem Lorbeer in einem großen Topf braten, bis das Fett austritt, dann die Zwiebel zufügen und mitbraten. Fenchel, Karotte, Champignon und Chili dazugeben und braten, bis das Gemüse zu bräunen beginnt. Dann das Fleisch und den Knoblauch hinzufügen und anbraten. Sobald das Fleisch nicht mehr roh ist und leicht gebräunt ist, das Tomatenmark einrühren, kurz braten, bis alles anzusetzen beginnt, dann mit dem Rotwein ablöschen. Den Wein etwas verkochen lassen, dann die Tomaten, den Zimt sowie Salz und Pfeffer zufügen und alles einige Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch ganz zart und die Sauce kräftig und aromatisch ist. Dabei hin und wieder umrühren. Zum Schluss nach Belieben mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Pasta in Salzwasser garen, bis sie noch ganz leicht Biss hat, abgießen und entweder mit der Sauce vermischen oder beides getrennt servieren, sodass sich jeder selbst bedienen

kann. Reifen Pecorino über die Pasta reiben – und genießen.

Dazu passt natürlich wunderbar ein Gläschen von dem Rotwein, der auch in der Sauce gelandet ist.

Ich hoffe, ihr hattet alle ein entspanntes Wochenende mit leckerem Essen und wünsche euch eine genussvolle Woche!
Eure Judith

Leckeres aus Resten: Panzanella Naschkatzen-Art (mit Lamm)

Heute

gab es feinste Resteverwertung. Vorgestern erweckten zwei trockene Brötchen im Fairteiler mein Mitleid und ich nahm sie mit. Vielleicht kann ich Croutons daraus machen oder Semmelbrösel, dachte ich mir.
Als ich dann noch zufällig beim Bio-Metzger vorbei kam, war die Versuchung zu groß und ich nahm ein Stück Lamm mit. Zum Geburtstag kann man sich ja mal was gönnen.

Da kam mir dann auch die Idee, eine Panzanella zu machen. Da wird das altbackene Brot durch die Salatsoße und den Tomatensaft wieder weich und der Salat passt wunderbar zu Gegrilltem oder einem Lammkotelett aus der Pfanne.

Also gab es heute italienischen Brotsalat aus den trockenen Brötchen (und trocken heißt hier steinhart!). Ich habe den Salat frei Schnauze und ohne Rezept gemacht – rein kam, was da war und gut passte. Ihr könnt ihn genauso variieren und nehmen, was euch schmeckt. Ich finde die würzigen Oliven geben herrliches Aroma und der Rucola und das Basilikum geben optisch und geschmacklich Frische.

Für 2 Personen:

2 altbackene Brötchen

Olivenöl

1 große Knoblauchzehe

3 Tomaten
1 Schalotte oder kleine Zwiebel
1 Handvoll gemischte Oliven
Balsamico bianco
1 Handvoll Rucola
1 Zweig Basilikum
Salz, Pfeffer

Die Brötchen in mundgerechte Stücke brechen oder schneiden und in eine große Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl rundherum leicht anrösten. Die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und zu den Brötchen geben, eine Weile mitrösten. Alles in eine große Salatschüssel geben.
Die Tomaten in Spalten oder Stücke schneiden, die Schalotte/Zwiebel in feine Ringe schneiden und die großen Oliven in Scheiben schneiden, die kleinen halbieren. Alles zu den Brötchen geben, mit einem Schuss Olivenöl und etwas Essig anmachen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss etwas gezupften Rucola und gezupftes Basilikum unterheben.
Den Salat kurz stehen lassen (in dieser Zeit schnell das Fleisch in die Pfanne oder auf den Grill hauen) und dann zum rosa gebratenen Lamm oder zum Gegrillten genießen.

Ich wünsche euch ein fabelhaftes Wochenende! Genießt die Sonne

und macht es euch schön!
Eure Judith

Roher Brokkoli-Salat mit Feta, zweierlei Tomaten und Cashews

Diesen Salat hat eine Freundin von uns zum Geburtstag meiner Ma mitgebracht, den wir im Juli gefeiert haben. Das Rezept mag etwas ungewöhnlich klingen, aber ich sage euch, dieser Salat ist eine wahre Geschmacksexplosion! So viele tolle Aromen kommen da zusammen und der rohe Brokkoli ist so wunderbar knackig – wir konnten nicht genug von dieser Kreation bekommen!
An dieser Stelle: Danke, Steffi (und Hannah), für das Rezept!

Naschkatze

=)

Wenn ich jetzt nach draußen schaue, kann ich kaum glauben, dass Hochsommer ist und wir vor ein paar Wochen bei schönstem Wetter abends im Hof saßen und gefeiert haben. Solche unkomplizierten Sommerfeste, bei denen jeder noch eine Kleinigkeit zu essen mitbringt, mag ich einfach gerne. Wir hatten ein wunderbares Büffet und ein riesiger Braten kam in den Ofen. Der war leider, trotz genauer Befolgung der Anweisung, die mir die Verkäuferin gab, nicht ganz durch und musste in Scheiben noch mal kurz nach gegart werden. Aber man ist ja flexibel und am Ende wurden alle Gäste satt. Ein Sommerunwetter mit heftigen Blitzen machte dem Fest ein Ende und da alle Gäste mit anpackten, war der Hof blitzschnell aufgeräumt und wir hatten am nächsten Tag nicht mehr viel zu tun, außer das Geschirr zu versorgen. Nach Hause ging danach trotzdem kaum jemand, denn heftiger Sturm und Gewitter machten das Radeln zu gefährlich. Also standen wir mit unseren Gläsern unter dem Vordach, schauten den enormen Blitzen zu und verspeisten danach in der Küche noch einige Reste, bis das Unwetter nachgelassen hatte. So war die Feier zwar nicht geplant, aber solche unerwarteten Ereignisse sind ja dann oft die schönsten, oder? =)

Letzte Woche habe ich Steffis Salat dann selbst gemacht und

das war sicher nicht das letzte Mal. Leider hatten wir keine frischen kleinen Tomaten bekommen, aber es war auch so sehr lecker.
Der Salat lässt sich perfekt über Nacht vorbereiten, um ihn dann mitzunehmen – für ein Büffet, zur Arbeit oder man hat sein Abendessen schon im Kühlschrank, wenn man am nächsten Tag heim kommt.
Veganer können den Honig ersetzen und statt Feta vielleicht Räuchertofu oder eine mediterrane oder fruchtige Tofuvariante ausprobieren. Der Feta gibt der Soße natürlich ein tolles Aroma, aber ich denke, wenn man ihn ersetzt oder auch weglässt ist der Salat trotzdem ein Hit.

Ca. 500 g Brokkoli
½ Dose geröstete, gesalzene Cashews
200 g Feta
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 große Handvoll getrocknete Tomaten (nicht eingelegt)
1 große Handvoll Cocktailtomaten

60 ml Rapsöl
60 ml Olivenöl
60 ml Essig
1 Tl Honig
1 TL milder Senf
Pfeffer, Salz

Brokkoli, Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen.
Brokkoli in ganz kleine Röschen zerteilen und in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Feta und getrocknete Tomaten würfeln.
Alles Gemüse bis auf die frischen Tomaten in der Schüssel mischen.
Die Zutaten für die Soße verrühren, abschmecken und über das Gemüse geben. Feta und Cashewkerne zufügen und mehrmals umrühren. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und optimalerweise vor dem Servieren noch mehrmals umrühren. Am nächsten Tag die halbierten Cocktailtomaten zugeben und noch

einmal eine Weile ziehen lassen.

Vielleicht kommt ja am Wochenende das Sommerwetter zurück und ihr könnt diesen Salat zum Grillen ausprobieren.
Ich wünsche euch auf jeden Fall eine schöne und genussvolle Restwoche, macht es euch schön – trotz des Monsunregens! =)
Eure Judith