

Vegetarisch gefüllte Zwiebeln, Ofentomaten mit Olivenpaste & Reis. Was fürs Auge, denn es isst mit.



Vor einigen Wochen hatte ich in irgendeiner Kochsendung im Fernsehen gefüllte Zwiebeln gesehen. Bisher habe ich eigentlich nur Auberginen gefüllt, aber Zwiebeln fand ich spannend, denn ich mag sie gebacken sehr gerne. Sie haben dann so eine tolle Süße.

Als wir mal wieder ratlos vor unserem Kühlschrank standen und uns fragten, was wir heute kochen sollen, kamen mir die Zwiebeln in den Sinn. Wir verbrauchen liebend gerne Reste und da wir Hüttenkäse und Gemüse in Form von Zucchini da hatten, lag es nahe, damit die Zwiebeln zu füllen.

Es ist allerdings gar nicht so einfach, große Zwiebeln zu finden, die sich gut dafür eignen. Nachdem ich den Markt durchkämmt hatte, nahm ich die größten, die ich finden konnte. Sie waren nicht perfekt, aber es ging auch damit. Die nette

Frau am Stand schenkte mir noch ein Sträußchen Majoran dazu, der großartig dazu passt, wie wir beim Futtern feststellten. Klassisch werden Zwiebeln sicher mit Hackfleisch gefüllt und auch das stelle ich mir sehr lecker vor. Oder gehäutete Bratwürste, die schon wunderbar herzhaft gewürzt sind. Aber wir essen so gerne vegetarisch und bei diesem Gericht hat uns rein gar nichts gefehlt. „Schmeckt wie im Restaurant“ murmelte mein Naschkater zwischen zwei Gabeln und machte sich mit Inbrunst weiter über den hübsch angerichteten Teller her.



Ich finde, das Auge isst sowieso immer mit und ein paar einfache Zutaten kommen noch mal ganz anders rüber, wenn sie liebevoll und ästhetisch angeordnet und ein wenig dekoriert werden. Warum ins Restaurant gehen, wenn man das so leicht für sich selbst machen kann?

Eine Prise frische Kräuter über den Teller streuen, ein Schlenker Balsamico ums Gericht herum, ein paar geröstete Kerne über dem Salat. Man kann sein Essen so leicht aufpeppen. Und mal ehrlich: schmeckt es dann nicht gleich doppelt so gut, wenn man vor dem Essen den Teller als kleines optisches Kunstwerk würdigen kann?

Hier jedenfalls unsere Kreation der Woche:

Für 2 Portionen:

4 möglichst große Zwiebeln oder 2 Riesenzwiebeln

100 g Hüttenkäse

1 kleiner Zucchini

frischer Majoran, fein gehackt

Salz, Pfeffer

(1 Zehe gepresster Knoblauch)

weitere Kräuter nach Belieben

4 große Tomaten

Paste aus schwarzen Oliven, alternativ eine Handvoll schwarze Oliven, im Mörser zerstampft oder ganz fein gehackt

Pfeffer

Zwiebelreste, Rotwein, Salz, Pfeffer, Majoran, Zitronenschale

1 Tasse Reis (Basmati oder Langkorn)

frischer Majoran als Deko

Die Zwiebeln am unteren Ende vom Wurzelstrunk befreien (aber nur ganz wenig abschneiden) und schälen. Oben einen kleinen „Deckel“ abschneiden und dann mit einem Löffel das Innenleben der Zwiebel heraus holen. Dabei Acht geben, dass man nicht zu tief gräbt, denn dann geht die unterste Schicht heraus und es entsteht unten ein Loch, durch das die Füllung fallen kann. Die Zwiebelreste nicht wegwerfen! Man kann eine tolle Sauce oder Creme daraus machen!

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Ofenform leicht fetten und die Zwiebeln hinein setzen.

Es empfiehlt sich, die Zwiebeln schon mal im heißen Ofen vorzugaren, da sie länger brauchen, als ich gedacht hätte und die Füllung selbst ist ja vegetarisch und muss nicht „durch“ werden wie Fleischfüllung.

Dann die Zucchini waschen, abtrocknen und grob raspeln. Die Raspeln mit dem Hüttenkäse und den Gewürzen und Kräutern vermengen. Der Fantasie sind hier aber keine Grenzen gesetzt! Man kann zum Beispiel noch ganz fein geschnittene Frühlingszwiebeln dazu geben oder auch noch etwas ganz

anderes.

Die Tomaten ebenfalls waschen, trocknen und ein Stück abschneiden, am besten am Ende mit dem Grün. Wer mag, entfernt ein wenig von den Kernen oder schneidet sie oben an der Schnittstelle leicht kreuzweise ein. Die Olivenpaste auf die Schnittstelle streichen.

Die Zwiebeln nun mit der Käse-Gemüse-Mischung füllen. Optional kann man noch etwas geriebenen Käse darüber geben, damit sie oben drauf goldbraun und knusprig werden.

Dann zusammen mit den Tomaten in den Ofen geben und 30-45 Minuten backen, je nach Größe der Zwiebeln und ob sie vorgegart wurden oder nicht.

Die Zwiebelreste fein hacken und in einer Pfanne mit einem Schuss Öl andünsten, bis sie langsam karamellisieren. Salz und Pfeffer dazu geben, sowie die Zitronenschale und noch etwas frischen Majoran. Mit Rotwein angießen und langsam reduzieren lassen, bis es sirupartig aussieht. Noch etwas Wein angießen und alles pürieren. Noch einmal abschmecken und ein wenig bei kleiner Hitze reduzieren lassen, bis es die gewünschte Konsistenz besitzt. Wir hatten eher ein Mus, man kann die Sauce natürlich auch flüssiger machen.

In der letzten Viertelstunde den Reis kochen. Eine Tasse Reis und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Einmal aufkochen und dann die Hitze ganz klein schalten und den Reis gar ziehen lassen.

Wer mag kann ihn mit Gewürzen oder zum Beispiel etwas Zitronenschale verfeinern. Ich gebe meist eine großzügige Prise Salz dazu.

Wenn alles fertig ist, den Reis mit einer kleinen Schüssel oder einem Servierring portionieren und die Zwiebeln und Tomaten daneben anrichten. Mit Klecksen der Zwiebelreduktion dekorieren. Alles mit frischem gehacktem Majoran bestreuen.[nurkochen]



Ich hoffe, dieses Gericht macht euch Lust zum Nachkochen! Gefülltes Gemüse ist nicht nur lecker, sondern macht auch was her und eigentlich ist es kein großer Aufwand. Habt ihr schon mal Gemüse gefüllt und wenn ja, welches und womit? Über Anregungen würde ich mich freuen! =) Habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith



Mein vegetarischer Sommerliebbling: Bohnen-Curry-Gemüse nach Biolek und Witzigmann



Wenn man auf Familienbesuch in der Heimat ist, muss man ja seine Leibspeisen bekommen.

Da ich gerne esse, habe ich davon viele. Eine davon, die ganz weit oben auf der Liste steht, ist dieses Currygemüse mit grünen Bohnen, die ich über alles liebe.

Mein Naschkater kam zum ersten Mal in den Genuss dieses leckeren Essens und meine Ma verriet ihm natürlich als Erstes, dass es aus ihrem Lieblingskochbuch von „Bioland und Witzigmann“ stamme. Ich glaube, sie geht zu oft im Bioland-Hofladen einkaufen... Gemeint hat sie natürlich das Kochbuch von Biolek und Witzigmann „Alternativen zu Fisch und Fleisch“, in dem wirklich ganz köstliche Rezepte drin sind! Wir lieben sehr den Sauerkrautauflauf, den grünen [Couscous-Salat](#) mit Gurke, Chili und Orangensaft und natürlich diese grünen Bohnen.

Es war letzte Woche jedoch nicht nur für uns eine Zeit der Festmähler.

Mein Naschkater lernte bei diesem Heimatbesuch auch die kleine Landschildkröte Maxl richtig kennen. Beim letzten Besuch war er nur kurz aufgetaucht – es war nicht ihre Temperatur gewesen. Jetzt im Sommer ist er sehr aktiv und rennt den ganzen Tag durch den Garten. Ja, er rennt! Schildkröten können wirklich ganz schön schnell sein, wenn sie mal aufgewärmt sind! Da muss man echt aufpassen, wenn man im Garten ist. Eben war er nirgends, plötzlich sitzt er neben oder hinter einem und man könnte glatt auf ihn drauf treten.

Zurzeit ist ja auch Pflaumensaison und der kleine Baum meiner Eltern trägt einige Früchte (von denen wahrscheinlich jede ein Bohrloch hat...).

Fast jeden Tag fällt eine runter und Maxl ist im Paradies! Er hat sich bei der ersten Pflaume schon gemerkt, dass dieser Baum was Gutes bringt und seine ersten Schritte führen ihn momentan jeden Morgen zu diesem Fleckchen, wo er akribisch alles nach seinem Pflaumen- Frühstück absucht. Wenn er fündig wird, gibt es kein Halten mehr und die Pflaume ist in purer Gier innerhalb weniger Minuten verschlungen. Dann liegt da nur noch der Kern als säuberlich abgenagter Zeuge des Gelages.

Wir gönnen es ihm, denn der Anblick, wie er sein Obst verschlingt, ist einfach zu schön. Und für einen Kuchen hätten die Pflaumen am Baum wohl eh nicht gereicht...



Hier also *unser* Essen =)

Für 4 Personen:

- 300 g Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 400 g Tomaten
- 400 g breite Bohnen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 2-3 TL Currypulver
- 1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 100 ml Wasser
- 1 Becher Sahne (200 g)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Sauerrahm
- 2 EL frischer Dill, gehackt (1/2 Bund)

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. (Wer mag, schält sie noch.)

Die Bohnen putzen und in gleichmäßige, etwas grobe Stücke schneiden.

3EL Öl und 1 EL Butter erhitzen, die Zwiebeln und den

Knoblauch darin glasig andünsten. Bohnen zugeben, mit Currypulver bestäuben und alles verrühren. Agavendicksaft oder Ahornsirup zugeben und mit dem Wasser ablöschen. Kurz einkochen lassen, dann die Tomaten zugeben und alles zugedeckt etwa 20 Minuten weich kochen, dabei ab und zu umrühren.

Am Schluss die Sahne angießen, noch mal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Sauerrahm und dem Dill verfeinern.

Dazu passen am besten Pell- oder Salzkartoffeln, aber auch Hirse oder Reis.[nurkochen]



Ich

hoffe, ihr verbringt diesen Sommer auch alle ein paar schöne Tage im (Heimat)Urlaub und habt eine sehr genussvolle Zeit mit lieben Menschen und Tieren! ;)

Eure Judith

Pimp my pasta: Orecchiette

AOP plus Broccoli, Sardellen, Kapern und getrocknete Tomaten (vegan möglich)



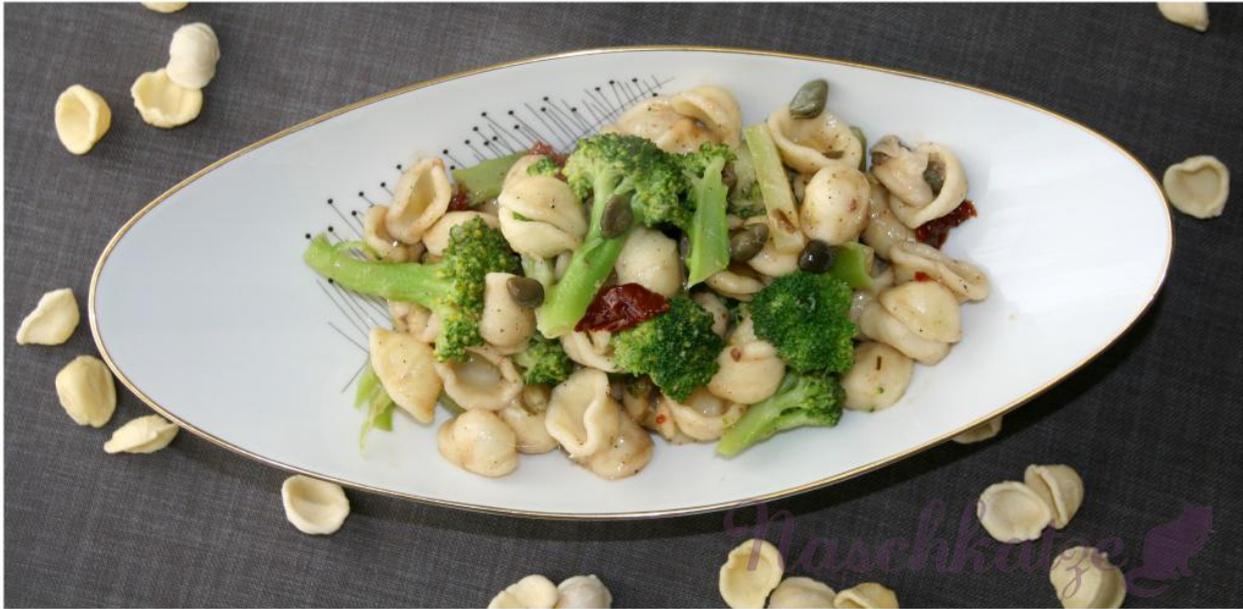
Im

Mai waren meine Eltern in Italien: fast 3 Wochen Rundfahrt entlang der Adria bis zum Absatz und wieder hinauf an der Westküste via Amalfi, Pompeji und Florenz.

Es war eine Premiere: zum ersten Mal in ihrem Leben konnten sie außerhalb der Ferienzeiten in Urlaub fahren, denn meine Ma war Lehrerin und ist nun im wohlverdienten Ruhestand.

Ich war natürlich glühend neidisch. Wochenlang italienische Sonne, leckeres Essen, kulinarische Entdeckungen und – das Meer. Um es mit Joseph von Eichendorffs Gedicht „Sehnsucht“ auszudrücken: „Das Herz mir im Leibe entbrennte, Da hab ich mir heimlich gedacht: Ach, wer da mitreisen könnte, In der prächtigen Sommernacht!“ Denn wer möchte da nicht mitreisen? Aber immerhin habe ich ein paar essbare Mitbringsel bekommen. Das war zum einen ein wunderbarer Käse- Erdbeerkuchen aus Florenz, der letzten Station, ein feiner Honig und handgemachte Orecchiette aus dem Süden.

Die habe ich nun endlich mal getestet, denn ich will euch unser momentanes Lieblings- Pastagericht verraten (plus einem wertvollen Fleck-weg-Tipp aus Italien) und das muss natürlich mit besonderen Nudeln geshootet werden. =)



Normalerweise isst man Orecchiette, die kleinen Ohrennudeln, ja mit einer dickeren, reichhaltigeren Sauce, die dann so richtig schön in die Ohrmuscheln schwappt.

Aber auch eine aufgemotzte AOP- Sauce (= Aglio- Olio- Peperoncino = Knoblauch- Öl- Peperoni) schmeckt hervorragend mit Orecchiette!

Zu diesem Gericht passen gut Spaghetti, aber auch Spirelli hatten wir schon.

Fühlt euch frei, die Nudelsorte zu nehmen, die ihr mögt und die euch gut dazu schmeckt! =)

Für 2 Personen:

250 g Pasta

1 Broccoli

beliebig viele Knoblauchzehen (etwa 5 sollten es aber schon sein)

(1 gehäufte TL Sardellen (am besten die in Öl))

1 gehäufte TL getrocknete Tomaten in Öl

2 TL Kapern (eventuell grob gehackt)

Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

Die Pasta in reichlich Salzwasser nach Anleitung kochen, bis sie *al dente*, also bissfest ist.

Den Broccoli waschen und in ganz kleine Röschen schneiden.

Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Broccoli zur Pasta geben und ebenfalls *al dente* kochen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Menge: Das Öl sollte dünn den Pfannenboden bedecken. (Ich nehme manchmal noch ein wenig von dem Sardellen- und dem Tomatenöl dazu, das gibt noch mehr Geschmack.)

Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten grob hacken und eventuell auch die Kapern. Alles ins Öl geben und bei mittlerer Hitze anschwitzen lassen. Die Sardellen lösen sich dann auf und es gibt eine wunderbar würzige Sauce. Mit Pfeffer würzen.

(Veganer lassen die Sardellen einfach weg, dann ist das Gericht tierfrei, aber immer noch sehr aromatisch!) =)

Die fertige Pasta und den Broccoli abgießen und in die Pfanne geben. Alles gut umrühren und sofort servieren.[nurkochen]



Und zum Schluss noch ein lebenspraktischer Tipp, falls ihr euch beim Essen bekleckert, wie es meinem Pa einmal in Süditalien mit fettiger Sauce passierte.

Der aufmerksame Kellner bemerkte den Fleck, als mein Vater noch nicht einmal ahnte, dass etwas nicht stimmt. „*No problem, sir*“ beruhigte er meinen verwirrten Pa und verschwand, um gleich darauf mit Mehl wieder aufzutauchen und meine Eltern in die neue und ungewöhnliche Art der Fleckenbehandlung einzuweisen. Zur Erheiterung der amerikanischen Gäste am Nebentisch aß mein Vater also mit großem Mehlfleck auf dem Hemd weiter. Beim Verlassen des Restaurants klopfte mein Vater es sich vom Hemd – und der Fettfleck war verschwunden!

Ein toller Tipp also, den ich euch nicht vorenthalten möchte – denn auch ich zähle zu der Sorte Naschkatzen, die sich gerne mal bekleckert... ;)

Ich wünsche euch fleckenfreien (Pasta) Genuss!
Eure Judith

Zucchininudeln mit Tomaten- Kapern- Mandelcreme und Artischocken (vegan)



Seit ich meinen Spiralschneider besitze und ein Buch von Attila Hildmann stehe ich total auf Zucchiniudeln. Sie sind perfekt im Sommer! Leicht, kalorienlos und spannend anders kann man sich mit ihnen vollfuttern und da sie wie Pasta auch recht neutral im Geschmack sind, kann man beliebige Soßen dazu machen.

Da ich zurzeit umziehe und natürlich versuche, Reste im Kühlschrank aufzubrauchen, gab es diese Woche noch einmal eine Nudel- Kreation. Ich hoffe, sie schmeckt euch oder inspiriert euch, in euren Kühlschrank zu schauen und ein bisschen auszuprobieren, was man schnell und einfach zu einem leckeren Essen zusammen werfen kann.

Dieses Rezept hier geht jedenfalls auch noch ruck zuck – perfekt wenn man nur kurz Nahrung braucht, um weitere Kisten mit Krams voll stopfen zu können (unglaublich, was man alles besitzt!).

=)

Zutaten für 1 Portion:

2 Zucchini
4- 6 Tomaten

- 1- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kapern
- Salz, Pfeffer, Chili, Rosmarin, Thymian
- 1 EL Mandelmus
- 1- 2 TL Tomatenmark
- 2- 3 Artischockenherzen, in Öl und Kräuter eingelegt



Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. In einem Topf ohne Wasser oder Fett kurz bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie „al dente“ sind, also noch knackig, aber nicht mehr ganz roh.

Die Tomaten waschen, in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl andünsten. Knoblauch und Kapern hacken und dazu geben. Alles offen köcheln lassen, bis die Tomaten sämig- cremig werden. Dann Tomatenmark und Mandelmus einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Über die Zucchininudeln geben, vermengen und die in Spalten geschnittenen Artischocken darüber geben.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr genießt entspannt die Sommerzeit mit WM, Grillfesten und Badeausflügen! Ein paar Tage wird es bei mir noch recht stressig sein und dann werde ich noch wochenlang in halb leerer Wohnung zwischen Kisten leben, bis meine Möbel eintrudeln. Aber es wird immerhin wieder ruhiger und dann kann ich sicher auch wieder mehr genießen und produzieren. =)

Euch wünsche ich eine genussvolle und entspannte(re) Zeit!
eure Judith