

Smashed Radieschen-Salat asiatisch



Ich melde mich zurück aus der Italien-Reise-Pause. Vier Wochen war ich in meinem Lieblingsland unterwegs. Hier wird auf jeden

Fall noch ein kleiner Bericht dieser wundervollen Zeit folgen.

Was ich am meisten vermisst habe, war meine gewohnte Ernährung, bzw. mehr Gemüse, Salat und frisches Obst. Zurück im Alltag genieße ich jetzt bunte Salate mit bitteren Herbstsorten und viel bunten Zutaten von meinem Lieblingsfarmer. Heute gibt es einen Smashed Radieschen-Salat mit asiatischen Aromen. Die Grundidee flimmerte mir bei facebook über den Bildschirm. Leider weiß ich nicht mehr, bei wem ich sie gesehen hatte.

Der Kühlschrank war eh leer, also ging es am Samstag direkt zur Farm, um Frischfutter zu kaufen. Da lagen herrliche Radieschen und schrien geradezu nach so einem Salat. Er ist super einfach gemacht und sooo lecker! Scharf, umami, süßlich, knackig – alles dabei. Und beim Smashen mit dem Nudelholz oder Fleischklopfer könnt ihr Alltagsfrust abbauen. Nur nicht zu arg zuschlagen, sonst sind sie Matsch.

Für 2 Portionen:

300 g Radieschen, geputzt

1 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

1 EL Apfelessig

1 EL Ahornsirup

$\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek

1 Knoblauchzehe, gerieben

1 Frühlingszwiebel, das Grün in feine Streifen geschnitten

1 EL Sesam, geröstet

1 gr. Prise Chiliflocken

Die Radieschen auf ein Brett legen und ein, zwei Mal mit dem Nudelholz draufschlagen, bis sie aufplatzen. Große dürfen auch in zwei Hälften zerreißen.

Alle anderen Zutaten zu den Radieschen in eine Schüssel geben, gut verrühren und optimalerweise eine Weile ziehen lassen.

Am besten macht ihr gleich die doppelte Menge. Der Salat schmeckt gezogen sicher noch besser, aber viel übrigbleiben wird vermutlich nicht...

Draußen war es schon fast dunkel, als ich den Salat fertig hatte, also war schönes Fotografieren nicht mehr drin. Und nach dem ersten Bissen wollten wir unbedingt alles auffuttern, also gibt es nur ein Küchenfoto vom Salat.

Auf meinem Telegram-Kanal und bei Instagram findet ihr noch ein Video von der Zubereitung. Ich bin ja nicht wirklich der Videomensch und null bewandert im Filmen, aber diese Zubereitung ist so einfach, dass ich mich mal ans Videodokumentieren gewagt habe. :)

Viel Freude beim Nachmachen und Vernaschen!

Eure Judith

Kleines Seelenfutter für kalte (Sommer-)Tage: Kekse

mit kandiertem Ingwer



Dieser Sommer fühlt sich für mich oft nicht wie einer an. Geht es euch auch so? Der Juli war so kühl und verregnet, dass ich sogar zuhause mit langen Hosen und Pulli herum lief und der August machte das nicht unbedingt wieder wett, auch wenn immer wieder schöne, sonnige Tage dabei waren. Ein bisschen verhalten und aprillig, dieser Sommer 2025.

Natürlich machen wir trotzdem das Beste daraus und genießen jeden Sonnenstrahl und blauen Himmel umso mehr. Aber an den kühlen, grau-regnerischen Tagen kam hin und wieder ein Hauch Herbst-Blues auf bei mir. Zeit, mal wieder den Ofen anzuwerfen

und Seelentröster zu backen.



Diesmal habe ich die Schoko-Tahin-Kekse abgewandelt, die ich mal gebacken habe. Ursprünglich stammt das Rezept aus dem Buch „[Weeklight](#)“ von Donna Hay. Diesmal habe ich einen Teil Vollkornmehl durch Kleie ersetzt – einfach, weil nicht genug Dinkel da war und die Kleie mal weg musste. Die Kekse sind also vollgepackt mit extra Ballaststoffen. Wer mag, gibt noch $\frac{1}{2}$ TL gemahlenen Ingwer in den Teig, für die doppelte Dröhnung Ingwer. Aber auch so schmecken die Kekse herrlich nach Ingwer – einem meiner Lieblingsgewürze, das immer geht. Direkt nach dem Backen sind die Kekse außen leicht knusprig, innen schön weich. Ab dem nächsten Tag sind sie eher nur weich, aber die Ingwer-Aromen sind besser durchgezogen, je länger die Kekse lagern. Was bei uns nicht allzu lange ist...

Für ca. 40 Kekse:

280 g weißes Mandelmus

130 g Kokosblütenzucker

30 g Ahornsirup

1 Leinsamen-Ei*

180 g Dinkelvollkornmehl

(am besten frisch gemahlen)

100 g Dinkelkleie

$\frac{1}{2}$ TL Backpulver

$\frac{1}{2}$ TL Natron

100 g kandierter Ingwer**, gehackt

** (1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser, 5–10 Min eingeweicht und dann püriert)*

*** am besten außen trocken bzw. gezuckert, dann lässt er sich gut hacken*

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Das Mandelmus mit dem Zucker, dem Ahornsirup und dem LS-Ei in einer großen Schüssel verrühren.

Mehl, Backpulver und Natron in eine Schüssel wiegen, gut

mischen und dann mit dem gehackten Ingwer zur feuchten Mischung geben und alles verrühren.

Mit leicht angefeuchteten Händen jeweils $\frac{1}{2}$ gehäuften EL zu Kugeln formen und mit etwas Abstand aufs Blech drücken.

Ca. 15 Minuten backen.

Auf dem Blech etwas abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen und nach dem Abkühlen in einer Keksedose verstauen.



Viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Macht es euch schön und genießt den Sommer!

Eure Judith

Buchvorstellung:
„Pflanzenküche. Einfach,
natürlich, köstlich – Rezepte
für jeden Tag“ von Beate
Prader



Pflanzenküche

EINFACH, NATÜRLICH, KÖSTLICH
– REZEPTE FÜR JEDEN TAG

Beate Prader



freya

Heute gibt es noch mal neues Lesefutter – von einem Verlag, der mir bisher gar kein Begriff war. Der Freya-Verlag aus Österreich ist unabhängig, familiengeführt und

werteorientiert. Thematisch deckt er einige spannende Bereiche ab. Für mich am spannendsten im aktuellen Programm ist allerdings die Pflanzenküche von Beate Prader.

Die Autorin befasst sich seit 15 Jahren mit veganer Kost, arbeitet als Trainerin für vegane Ernährung, und hat 2021 eine rein pflanzliche Kochschule gegründet, die Pflanzenküche.

Inhalt

Das Buch startet auch direkt mit nützlichen Infos zur veganen Küche. Denn: vegan ist nicht gleich gesund! Man kann auch vegan leben und sich furchtbar ungesund ernähren. Die Autorin geht also ein auf gesundes Kochen, auf Nährstoffe, Komponenten einer Mahlzeit, gute Fette/Öle und so weiter.

Dann folgen die 11 Rezeptkapitel. (Das Inhaltsverzeichnis ist über 3 Doppelseiten verteilt, deshalb gibt es nur ein Foto davon.)

In „Grundrezepte“ stehen unter anderem glutenfreie Mehlmixe, Gewürzmischungen, Suppenpulver oder Pflanzenmilch.

Die weiteren Kapitel lauten: Aufstriche, Frühstück, Kalte Salate, Warme Salate und Beilagen, Suppen, Aus dem Topf, Aus der Pfanne, Aus dem Ofen, Kuchen und Desserts, Brot und Gebäck.

KALTE SALATE 49

Kartoffel-Gurken-Salat	51	Buddha-Bowl	62
Tomaten-Radicchio-Salat	53	Winter-Bowl	63
Basilikum-Öl	53	Frühlings-Bowl	65
Grünkohl-Salat	55	Sommer-Bowl	67
Quinoa-Salat	57	Herbst-Bowl	69
Linsen-Gemüse-Salat	59	Brokkoli-Birnen-Salat	71
Rote-Rüben-Tatar	61	Chili-Öl	71

WARME SALATE UND BEILAGEN 73

Gegrillter Ananas-Salat	75	Geschmorter Lauch	95
Fenchel-Grapefruit-Salat	77	Schmortomaten	97
Chicorée-Apfel-Salat	79	Karfiol mit Pickled Onions	99
Melanzani-Rucola-Salat	81	Saure Zwiebeln „Pickled Onions“	99
Brokkoli-Trauben-Salat	83		
Lauwarmer Ratatouille-Salat	85		
Kürbis-Pflaumen	87		
Spargel mit Bohnen	89		
Anis-Karotten	91		
Süßkartoffel-Linsen	93		



SUPPEN 101

Spargelsuppe	103	Erbsensuppe	121
Karfiolsuppe mit Miso-Linsen	105	Toskanische Brotsuppe	123
Kohlsuppe	107	Grünkohlsuppe	125
Gemüsesuppe mit Quinoa	109		
Pilzsuppe	111		
Karotten-Ingwer-Suppe	113		
Kalte Gurkensuppe	115		
Kartoffelmilch	115		
Tomatensuppe mit Oliven-Dukkah	117		
Rote-Rüben-Suppe	119		



AUS DEM TOPF 127

Kürbisgulasch	129	Melanzani-Eintopf	133
Süßkartoffel-Schmortopf	131	Semmelknödel	134
		Pilzsauce mit Knödeln	135
		Cremig-weiche Polenta	136
		Gemüse-Bourguignon	137
		Knoblauch-Quinoa	138
		Curry	139



Die Rezepte sind schön übersichtlich und appetitlich bebildert. Dazu gibt es „Nährstoff-Tipps“ oder „Aroma-Tipps“ mit Infos zu den Inhaltsstoffen der Zutaten, zur Zubereitung oder Tipps, wie man Zutaten ersetzen kann.



Kostprobe?

Lecker klingen zum Beispiel die „Kartoffelwaffeln“ für ein herzhaftes Frühstück, die „Anis-Karotten“ aus dem Ofen, die „Lasagne mit Belugalinsen“ oder die glutenfreien „Brownies“ mit karamellisierten Nüssen. Aber ich finde, fast alles im Buch sieht richtig lecker aus!

Die Rezepte sind nicht ellenlang, sind also meist alltagstauglich, was ich sehr schön finde.



Das Buch lädt ein: „Lass dich inspirieren und entdecke, wie unkompliziert und genussvoll pflanzliche Küche sein kann. (...) Gekocht wird fettarm, ohne raffinierten Zucker, und auf Wunsch lassen sich alle Rezepte glutenfrei und sojafrei zubereiten.“

Ich werde sicher einiges ausprobieren, wenn ich aus dem großen Septemberurlaub zurück bin. Bis dahin bleibt das Buch bei den Naschkatzeneltern, die auch schon begeistert sind.

Euch wünsche ich viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Genussvolle Grüße,

eure Judith



Beate Prader:

„Pflanzenküche. Einfach, natürlich, köstlich – Rezepte für jeden Tag“

Freya Verlag

28,00 €

ISBN: 978-3-99025-520-9

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
- $\frac{1}{2}$ 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 darübergerben 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

Glutenfreie Quinoa-Crêpes mit veganem Pilzrahm



Heute gibt es ein Rezept, das ich in den letzten Monaten am häufigsten zubereitet habe und das definitiv in mein Standardrepertoire aufgenommen wurde.

Das Rezept für die Quinoa-Crêpes habe ich bei Instagram gefunden – leider weiß ich nicht mehr, bei wem. Aber es ist absolut genial!

Zuerst war ich skeptisch, ob man aus eingeweichtem und püriertem Quinoa wirklich Pfannkuchen backen kann. Aber das Ergebnis war tadellos! Man braucht lediglich eine beschichtete Pfanne und eventuell einen Hauch Öl für den ersten Crêpe. Zu beachten ist allerdings, dass die Pfannkuchen etwas länger backen müssen als gewöhnliche Crêpes, dann kann man sie aber problemlos wenden.

Die vegane Pilzrahmsauce habe ich mal ganz spontan zusammengemischt, als ich Pilzgemüse gemacht habe. Ich finde, sie schmeckt wirklich fast wie Rahmsauce und wir lieben sie alle sehr! Ich bin gespannt, wie ihr sie findet und freue mich über eure Meinung und Rückmeldungen.



Wir haben ja hier das Glück, eine Pilzfarm um die Ecke zu haben, wo man 24/7 frische Pilze bei einem Automaten kaufen

kann (nur mit Bargeld – in meinen Augen ein weiterer Pluspunkt, da ich großer Bargeldfan bin). Deshalb haben wir oft die frischsten, regionalen Pilze da und machen sehr viel damit. Zum Beispiel kommen frische Champis in den Salat, oder werden einfach mal so genascht. Aber meistens landen sie in letzter Zeit eben in diesem Gericht.

Die Menge für den Pfannkuchenteig ist recht groß für zwei bis drei Leute, aber ihr könnt den Teig auch in eine Flasche füllen und 1 Tag in den Kühlschrank stellen, um am nächsten Tag nochmal Pfannkuchen zu backen. Oder ihr halbiert die Teigmenge.

CRÊPES

Für 4–6 Personen:

400 g Quinoa

600 ml Wasser

Salz

Für 2–3 Personen:

PILZE

400 g Champignons

1 geh. TL Rosmarinnadeln

40 g helle Misopaste

SAUCE

60 g weißes Mandelmus

1 Knoblauchzehe

1–2 EL Sojasauce

180 ml Wasser

1 große Prise Chiliflocken

schwarzer Pfeffer (reichlich)

Zum Garnieren:

Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

(oder Schnittlauch)

Chiliflocken

Den Quinoa waschen, dann mindestens 6 Stunden oder am besten über Nacht in 1,2 Liter Wasser einweichen (bei Raumtemperatur).

Dann noch einmal waschen, abtropfen lassen und mit 600 ml Wasser und 1 großen Prise Salz pürieren (falls vorhanden am besten im Hochleistungsmixer).

Den Teig noch 10 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den frischen oder getrockneten Rosmarin hacken.

Die Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben und gründlich pürieren.

Dann eine beschichtete Pfanne erhitzen und etwas Teig hineingeben. Die Pfanne dabei schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Den Crêpe einige Minuten backen, bis der

Rand trocken ist und sich leicht ablöst, dann vorsichtig mit einem Pfannenwender unter den Crêpe fahren. Wenn er schon lange genug gebacken ist, lässt er sich recht leicht wenden. Die andere Seite einige Minuten backen. Dann den Pfannkuchen auf einen Teller geben (nach Belieben warm halten) und die übrigen Pfannkuchen backen.

In der Zwischenzeit eine weitere Pfanne erhitzen, die Pilze mit dem Rosmarin in etwas Öl anbraten, dann die Sauce darübergießen und kurz einköcheln lassen, bis sie cremig ist.

Die Pfannkuchen mit etwas Pilzrahm füllen, nach Belieben mit Frühlingszwiebeln, Schnittlauch oder Chiliflocken bestreuen und servieren. Oder alles auf den Tisch stellen und jeder füllt sich seine Crêpes selbst.



Wir kriegen nicht genug von diesem herzhaften Gericht und ich hoffe, euch schmeckt es auch so gut.

Viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith