

# Polenta-Pizza mit Brokkoli, Kapern und Oliven



Heute gibt es mal wieder eine herzhaftes Nascherei. Die Naschkatzen-Eltern haben neulich ein Foto ihrer Polenta-Pizza geschickt und ich fand die Idee so super, dass ich sie unbedingt auch ausprobieren wollte! Also gab es diese Woche auch bei uns Pizza mit unkompliziertem Maisgrieß-Boden.

Die Pizza war relativ fix gemacht, weil der Teig natürlich nicht stundenlang gehen muss. Für die Polenta habe ich weißen Biancoperla genommen, den hatte ich noch da (der Farbe wegen kam Kurkuma dazu). Die Polenta ging recht schnell, vielleicht 15 Minuten Koch- und Rührzeit. Das hängt aber natürlich von eurer Sorte ab – haltet euch einfach an die Packungsanweisung und probiert zur Not einfach.



Naschkater und ich lieben Brokkoli – auch auf Pizza. Bei der



Arbeit werden wir deswegen immer aufgezogen. Die Brokkoli-auf-Pizza-Frage ist dort ein lustiger Dauerbrenner, denn es gibt erbitterte Gegner dieses Belags. Wir stehen drauf – vor allem in Kombi mit würzigen Kapern und grünen Oliven. Ihr könnt eure Polenta-Pizza aber natürlich belegen, wie ihr wollt! Hier ist mein Vorschlag:

### **Für 2 Pizzen:**

#### Teig:

Ca. 200 g Polenta-Grieß (Farina di Mais Biancoperla)

Ca. 450 ml Wasser

$\frac{1}{2}$  TL Kurkuma, gemahlen

2 TL Gemüsebrühpulver

1 Schuss Olivenöl

Salz

#### Soße:

1 Dose Tomaten, gehackt

Kräuter nach Geschmack (Basilikum, Oregano, Rosmarin)

1 TL Harissa-Paste

Salz, Pfeffer

#### Belag:

1 kleiner Brokkoli

Olivenöl

Grüne Oliven, ohne Stein

2 mittlere Zwiebeln

Kapern

(Käse nach Geschmack und Belieben)

Die Polenta mit Gemüsebrühpulver, Salz und Kurkuma (nach Belieben) nach Packungsanweisung kochen, dann das Öl unterrühren und noch einmal abschmecken. 2 Bleche mit Backpapier belegen und jeweils die halbe Polentamasse darauf geben.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mit einem Silikonteigschaber die Polenta gleichmäßig glatt streichen und festdrücken. Falls der Rand etwas bröckelig ist, das Backpapier um die Ränder nach oben falten und die Polenta mit

dem Papier festdrücken. Den Boden ca. 10 Minuten vorbacken.  
Die Zutaten für die Soße verrühren und abschmecken. Den  
Brokkoli waschen und in ganz feine Röschen zerteilen und in  
einer Schüssel mit 1 Schuss Olivenöl benetzen. Die Oliven und  
die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Käse reiben oder klein  
schneiden.

Die vorgebackene Polenta bestreichen und belegen und weitere  
ca. 20-25 Minuten backen.



Was würdet ihr auf eure Polenta-Pizza machen? Habt ihr ein no-

go bei Pizza?

Habt ein sonniges und genussvolles Wochenende!

Eure Judith

## Buchrezension: „Vegan-Klischee ade!“ von Niko Rittenau & Sebastian Copien (DK)



Nachdem ich schon vor ein paar Wochen das von diesem Buch inspirierte [Pilz-Ceviche](#) gebloggt habe, wird es langsam Zeit, euch „Vegan-Klischee ade!“ vorzustellen. Da mein Naschkater seit einiger Zeit rein pflanzlich lebt, backe ich ja nun meist



vegan – ich kann ja nicht alles alleine füttern, sonst wird eine Fett-Katze aus mir...

Gekocht haben wir auch sehr oft vegan – gar nicht mal absichtlich, denn wir lebten eh meist vegetarisch und oft ist das ja ein kleiner Schritt oder kommt auf das Rezept an. Gemüsecurry mit Kokosmilch zum Beispiel ist von vornherein vegan und das lieben wir schon immer. Wer mag, gibt Fisch oder Fleisch dazu. So halte ich es auch bei Pasta, Pizza und Co – wenn ich Lust auf Käse habe, kommt auf meine Portion oder Hälfte welcher drauf.



Als ich diesen Titel in den Neuerscheinungen sah, wusste ich sofort: Das ist das perfekte Buch für Naschkater! Dass es mich selbst dann auch sehr begeistern würde, merkte ich beim ersten Blättern.

## Inhalt

Die Autoren Niko Rittenau (studierter Ernährungsberater) und Sebastian Copien (Koch, Autor, Betreiber von *Vegan*

Masterclass) bieten nicht nur kompaktes und trotzdem umfangreiches Wissen über Ernährung, sondern auch wirklich leckere Rezepte und ein einfaches Baukastensystem für den Alltag, mit dem man sich gesund und ausgewogen ernähren kann.

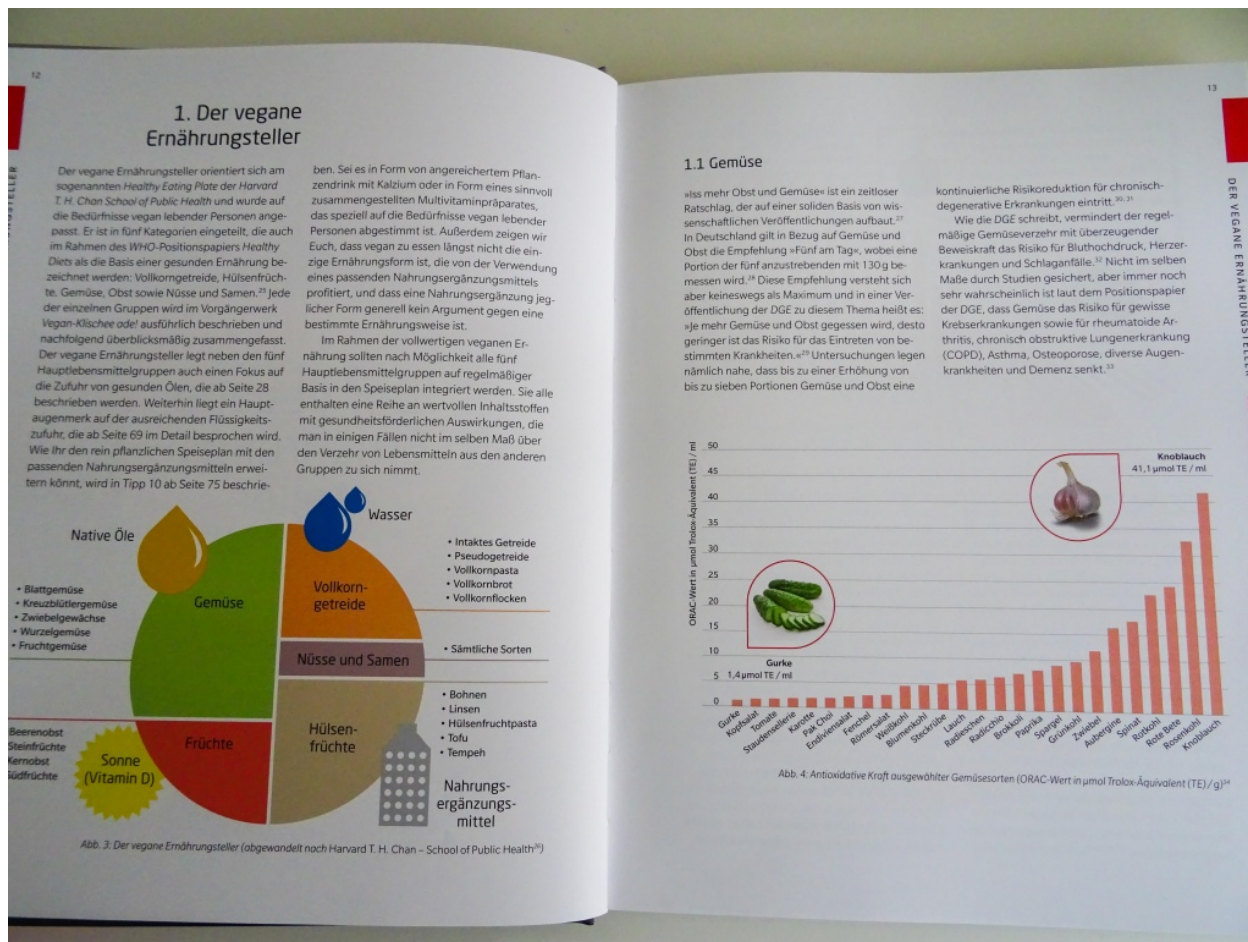


Das Buch ist zweigeteilt. Nach dem Vorwort und der Einleitung kommt zuerst „Kompaktes Wissen“: Man erfährt unglaublich viel über Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung, Nährstoffe, Warenkunde, das Baukastensystem und seine Umsetzung.

Schon im 1. Teil wird klar, dass die beiden viel Literatur gewälzt haben (ein Blick ins riesige Quellenverzeichnis bestätigt das) und sich gut auskennen. Wusstet ihr beispielsweise, dass Selen ein wichtiger Nährstoff ist, von dem wir alle einen Mangel haben müssten?

Im Teil 2 kommen die Rezepte, die man dann nach dem Baukastensystem bunt miteinander kombinieren kann. Außer den 5 Kasten-Komponenten gibt es noch „Frühstück“ und „Dessert & Süßes“.





## Kostprobe?

Sofort angesprochen hat mich das „Sellerie-Pilz-Ceviche mit Heidelbeeren“, das ich dann mit vorhandenen Zutaten und somit stark abgewandelt auch direkt ausprobiert habe. Auch wenn ich Tempeh nicht wirklich mag, würde ich trotzdem das „Grünes Pfeffer-Tempeh-Rahmgeschnetzelte“ ausprobieren. Der „Mediterrane Bohnensalat“ klingt wunderbar sommerlich und der „Vietnamesische Kräutersalat“ macht Lust auf asiatisches Blattgrün. Auch lecker: „Geröstetes Süßkartoffelpüree mit Tahin-Salsa“. Macht Hunger, oder?



Ich habe schon viel geschmökert und sehr viel gelernt und finde, das Buch ist ein Muss für alle, die sich für gesunde Ernährung interessieren – sei es nun vegane, vegetarische oder mal so, mal so. Viele Studien zeigen mittlerweile, dass unsere westliche Ernährung dritthäufigster Risikofaktor für unsere Gesundheit ist! Und dass ein hoher pflanzlicher Anteil in der Ernährung unglaublich viel ausmachen kann. Wie so etwas funktionieren kann, erfährt man verständlich und alltagstauglich in diesem Buch.





Ihr seid nun hoffentlich neugierig geworden und blättert mal rein, wenn ihr das Buch in der Buchhandlung seht – oder ihr schaut mal online rein.

Ich wünsche euch viel Spaß und viele neue Erkenntnisse und

Ideen beim Schmökern!

Eure Judith

Niko Rittenau, Sebastian Copien  
[Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch](#)

DK Verlag/ Dorling Kindersley

ISBN 978-3-8310-3885-5

256 Seiten, fester Einband

24,95 Euro

*\* Blogbeitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchempfehlung \**

---

## **Erdnuss-Himbeer-Blondies**





Ich bin ja bekennender Schokoholic und wenn ich die Wahl habe, zwischen einem Kuchen mit Kakao/Schokolade und ohne, fällt sie fast immer zugunsten von ersterem aus. Allerdings wollte ich schon lange mal Blondies backen, also Brownies ohne Kakao und heute habe ich mich sozusagen überwunden und mein Brownierezept in hell und vegan abgewandelt.

Schon länger mag ich die Kombi Erdnussbutter (oder -creme) mit Fruchtigem, zum Beispiel Konfitüre oder Banane, total gern. Manchmal esse ich Crêpe oder einfach Brot mit Erdnusscreme und Banane zum Frühstück. Da lag es nahe, das Ganze in Kuchenform zu bringen!



Damit  
mein Schokohunger befriedigt wird, habe ich zum Schluss noch



die Schokochunks darauf gestreut. Nächstes Mal würde ich sie direkt auf den rohen Teig geben und etwas hinein drücken (oder sie sogar im Teig einrühren), damit sie nicht als eckige Nester oben drauf liegen nach dem Backen. Ich habe sie dann ganz expressionistisch mit einem Stäbchen verstrichen, man kann sie natürlich auch eckig auf den Blondies lassen. Das ist wie immer alles (optische) Geschmackssache.

Wer Erdnuss nicht so mag, nimmt einfach die gleiche Menge Margarine (oder Butter). Statt Himbeeren gehen sicher auch Heidelbeeren oder sogar Erdbeeren gut. Oder man nimmt Nüsse und Schokostücke.

Mein süßer Zahn und Naschkater sind jedenfalls ganz begeistert von dieser erdig-fruchtigen Kombi und ich hoffe, ihr mögt sie genauso gern! Ein Stück Kuchen versüßt einem diese nervige Zeit ein bisschen, findet ihr nicht?

**Für eine Form von ca. 25 x 25 cm:**

90 g Erdnussmus

50 g Margarine

300 g Zucker

[2 Leinsameneier](#) (LSE)

280 g Mehl

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

20 g gemahlene Mandeln/Nüsse

40 ml Amaretto/Rum

160 ml Wasser

120 g Himbeeren (TK)

50 g Schokochunks (Zartbitter)

Erdnussmus und Margarine in einen kleinen Topf wiegen und zerlassen. Dann die LSE, den Zucker sowie Alkohol-Wasser-Mix zufügen und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Mehl, Salz, Backpulver und Mandeln vermischen und zu den flüssigen Zutaten geben. Alles zu einem glatten, flüssigen



Teig verrühren und in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen. Die Himbeeren und die Schokochunks darauf verteilen und leicht in den Teig drücken.

Die Blondies ca. 30 Minuten backen. Sie sollten gerade eben durch sein, also am besten gegen Ende der Backzeit Stäbchenprobe machen. Auf einem Gitter abkühlen lassen und in beliebig große Stücke schneiden.



Habt alle ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

## Gnocchetti mit Radieschen-Pesto, Radieschen und Pilzen



Samstags kaufe ich immer gerne auf dem winzig kleinen Markt um die Ecke ein. Er besteht aus 2 Marktständen und man bekommt dort frischstes Obst und Gemüse direkt vom Erzeuger. Am Biostand meines Vertrauens gab es letzte Woche wunderbare Radieschen. Das Bündel hatte noch ganz frisches Blattgrün und ganz spontan entschloss ich mich, daraus ein Pesto zu machen.

Habt ihr schon mal Radieschengrün verwendet? Die Blätter sollen viel nährstoffreicher und gesünder sein, als die Radieschen selbst und ich finde, wenn man das Pesto anständig



würzt, schmeckt es fantastisch! Sehr grün, leicht herb und absolut nach Frühling!



Außer  
dem bin ich großer Fan davon, möglichst keine Lebensmittel  
(oder Teile davon) zu verschwenden und mit dem Pesto aus dem

Grün der Radieschen hatten wir dann sogar noch eine vollständige Mahlzeit gewonnen. Naschkater war begeistert und so saßen wir letzten Sonntag auf dem frisch begrünten Balkon, bewunderten unsere Erdbeerpflanzen beim Blühen und genossen unsere Gnocchetti mit Pesto, Pilzen und Radieschen.

### **Für 2 Personen:**

200-250 g Gnocchetti (z.B. von Rummo)

#### Pesto:

Blätter von 1 großen Bündel frischer Radieschen

1 große (oder 2 kleine) Knoblauchzehen

Olivenöl

2 EL Nährhefeflocken

1 EL gemahlene Nüsse (oder Nüsse nach Geschmack)

Chiliflocken (nach Belieben)

Salz, Pfeffer

#### Servieren:

4 kleine Champignons, in hauchdünne Scheiben geschnitten

2-4 kleine Radieschen, in hauchdünne Scheiben geschnitten

Sesam, leicht geröstet

Fleur de Sel

(oder statt Sesam und Salz: Gommasio)

Das Grün der Radieschen waschen, grob zerkleinern und in den Blitzhacker oder Mixer geben. Etwas Öl, Hefeflocken, Knoblauchzehen und Nüsse dazugeben und alles zu einem cremigen Pesto mixen. Wenn ihr das Pesto direkt verwendet, nach Belieben weiteres Öl dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Man kann es später auch mit ein wenig Kochwasser der Pasta verrühren. Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit etwas Chili abschmecken.

[Zum Aufbewahren (1-2 Tage) fülle ich das Pesto in ein passendes Schraubglas, glätte die Oberfläche und gieße noch etwas Öl darauf, sodass die Oberfläche gerade so bedeckt ist, und stelle es in den Kühlschrank.]

Die Gnocchetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen (dabei etwas Kochwasser auffangen) und wieder in den



Topf geben. Das Pesto, die Champignons und die Radieschenscheiben dazugeben und alles vermischen. Nach Belieben etwas Nudelwasser zufügen, damit alles cremiger wird. Auf Teller verteilen und mit Sesam und Fleur de Sel (oder Gommasio) bestreuen und servieren.



Jetzt, wo Saison ist (und wenn man kein schönes Radieschengrün

bekommt) kann man das Ganze natürlich auch super mit Bärlauch machen. Zum würzig-erdigen Bärlauch passen Pilze und knackige Radieschen sicher genauso gut.

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!  
Eure Judith

---

## Donuts (aus dem Ofen ) mit Ingwer und Apfel



Diese Woche habe ich meinen Resturlaub vom letzten Jahr abgebaut und noch mehr Zeit zuhause verbracht. Ich hatte schon befürchtet, nach spätestens 2 Tagen den absoluten Corona-Lager-Koller zu haben und freiwillig wieder zur Arbeit zu gehen. Allerdings nahm ich mir dann mal den seit über einem Jahr fälligen



Frühjahrsputz vor, begrünte den Balkon mit Erdbeeren und Blumen, kaufte eine Sonnenliege, sortierte Fotos und Schränke aus, ... – und ehe ich mich versah war der Großteil der Woche rum.

Ich muss sagen, es tat mal gut, ein bisschen was von der ewigalten To-Do-Liste abzuarbeiten. Kennt ihr dieses befriedigende Gefühl, wenn man mal wieder einen „größeren“ Posten, für den man im Alltag selten Zeit und Ruhe findet, abhaken kann?



Natürlich backte ich auch mehr als sonst. Heute entstanden

luftige Baguettebrote zum Chili und diese Donuts mit Ingwer und Apfel. Ich hatte nämlich noch Ingwer von den [Hefekringeln mit Ingwer und Schokolade](#) übrig und war auch ganz schön angefixt, denn ich liebe Ingwer und am liebsten mit Zartbitterschokolade – diese Kombi ist unübertroffen!

Ingwer und Apfel finde ich auch super und so gab es heute diese Apfeldonuts mit fein gehacktem Ingwer, Schokolade und Ingwerscheibchen obendrauf, denn doppelt Ingwer ist doppelt so lecker.

Falls ihr euch wundert: Ich habe keine zwei Teige gemacht, sondern eine Hälfte nur länger gebacken, weil die erste Runde herrlich weich und saftig war, wie Naschkater sie mag, während ich es gerne etwas goldbrauner mag. Im Endeffekt fand ich die hellere Version dann aber sogar besser, also achtet nach 15 Minuten öfter mal auf den Bräunungsgrad!

### **Für 8 Donuts:**

170 g Dinkelmehl (Type 630)

1 TL Natron

(oder Backpulver, dann den Apfelessig weglassen)

50 g Zucker

1 Prise Salz

225 ml Pflanzendrink

1 EL Apfelessig

Abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone

10 g Öl

1 Apfel, geschält und fein gewürfelt

40 g Ingwer in Sirup, sehr fein gehackt

60 g Zartbitterkuvertüre

3-4 Würfel eingelegter Ingwer, in feine Scheiben geschnitten

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Den Drink mit dem Apfelessig mischen, kurz stehen lassen, dann Zitronenschale und Öl zufügen. Den Apfel und den Ingwer vorbereiten und dann alle feuchten Zutaten zum Mehlmix geben und zügig zu einem flüssigen Teig verrühren.



Den Ofen auf 160 ° C (Umluft) vorheizen und die Form mit Margarine einfetten. Den Teig auf die 8 Formen verteilen und die Donuts 20-25 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind. In der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen.

Die Kuvertüre schmelzen und die Donuts damit dekorieren. Jeweils einige Ingwerscheibchen auf die Schokolade geben und trocknen lassen. Frisch schmecken die Donuts am allerbesten.



Ich hoffe, ihr genießt das Sonnenwetter auch so sehr wie wir  
und macht euch nicht verrückt – diese seltsame Zeit ist

hoffentlich bald überstanden! Macht es euch schön und habt ein  
genussvolles Wochenende!

Eure Judith