

Antipasto oder Snack: Herzhafte Pastete mit Endiviensalat



*

*Beitrag enthält unbezahlte Werbung in Form einer Buchnennung **

Neulich kaufte ich bei unserem kleinen Marktstand um die Ecke einen Endiviensalat. Der war so riesig, dass ich ihn kaum in den Kühlschrank bekam und ich hatte die realistische Befürchtung, wir würden eine geschlagene Woche nur noch Salat essen.

Als ich später mein letztes Buchprojekt, [„Osteria“](#) mit „1000 genialen und einfachen Rezepten aus den besten Lokalen Italiens“, durchblätterte, stieß ich auf der ersten Seite auf das Rezept für – eine Endivienpastete!

Somit war die geniale wie spannende Lösung für mein

Salatproblem gefunden und ich machte mich sofort an die Arbeit. Der Teig ähnelt einem weichen Pizzateig und lässt sich sehr gut verarbeiten und die Füllung ist ziemlich einfach. Nur 1 kg Salat klein zu schneiden, macht ein bisschen Mühe – das ist nämlich ganz schön viel Masse! Die allerdings zusammen fällt, wenn man sie dünstet. Also keine Panik!



Die Pastete eignet sich als Antipasto, Vorspeise, aber auch als Snack für zwischendurch oder als unkompliziertes Mittagessen für die Arbeit, denn man kann sie wunderbar

mitnehmen.

Das Rezept stammt aus Kampanien, genauer gesagt aus der Trattoria La Chittarra in Neapel, der Stadt, wo auch die Pizza ihren Ursprung hat.

Die Füllung wird durch salzige Kapern und Oliven wunderbar aromatisch, Rosinen bilden ein süßes Gegengewicht. Wer Salat einmal anders zubereiten möchte, sollte diese Pastete unbedingt ausprobieren!

Für 1 Form von ca. 28 cm Durchmesser:

TEIG

1 Päckchen Trockenhefe

400 g Mehl

7 TL Schmalz oder pflanzliches Fett*

1 Prise Salz

Wasser nach Bedarf

FÜLLUNG

1 kg Endiviensalat

etwas Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Schwarze Gaeta- oder Kalamata-Oliven, entsteint** und grob gehackt

2 TL Kapern, abgetropft und gehackt

Chiliflocken (nach Belieben)

2 TL Rosinen, in warmem Wasser eingeweicht und abgetropft

1 TL Pinienkerne (alternativ gehackte Mandeln)

Salz, Pfeffer

** Ich habe vegane Margarine genommen.*

*** Oliven entsteint man am besten, indem man sie mit einem breiten Messer platt drückt. Dann lässt sich der Stein ganz einfach herausholen.*

Für den Teig die Hefe in etwas warmem Wasser auflösen und etwa fünf Minuten beiseite stellen, bis sich Bläschen bilden. Mehl, Hefewasser, Fett und Salz vermischen und kneten. Nach Bedarf in kleinen Mengen Wasser zufügen, bis ein weicher Teig

entsteht. Den Teig zugedeckt etwa 1–2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis die Größe sich verdoppelt hat. Der Teig kann auch am Vortag zubereitet und über Nacht in den Kühlschrank gestellt werden. Dann sollte er aber 2 Stunden vor dem Backen herausgenommen werden, damit er allmählich Zimmertemperatur annehmen kann.

Für die Füllung die Endiviensalate waschen und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Knoblauch anbraten und dabei ständig rühren, damit er nicht verbrennt. Oliven, Kapern und, sofern gewünscht, Chili hinzufügen. Endivien sowie Rosinen und Pinienkerne zugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren braten, bis der Pfanneninhalt möglichst trocken und sämtliche Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz abschmecken. Überschüssiges Fett abschöpfen und die Füllung zur Seite stellen.

Zum Backen der Pastete den Ofen auf 220 °C vorheizen. Den Teig halbieren. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche (aus Holz) die Hälfte des Teigs auf eine Dicke von 3–4 mm ausrollen und eine Form von 30 cm Durchmesser damit auskleiden. Die gesamte Oberfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen, dann die Füllung gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die zweite Hälfte des Teiges ausrollen und die Pastete damit bedecken. Die Kanten der Teiggränder zusammendrücken, um die Pastete zu verschließen. Die Oberfläche mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen und die Pastete im vorgeheizten Ofen 50–55 Minuten backen, bis sie oben goldbraun ist.

Kalt oder zimmerwarm servieren.



Ich habe mir Stücke dieser Pastete am nächsten Tag mit zur Arbeit genommen. Man kann sie aber auch direkt lauwarm genießen, zum Beispiel als Vorspeise auf die Hand zu einem

Aperitif.

Da Endiviensalat jetzt wieder Saison hat, kann ich diese Pastete nur ans Herz legen. Das Buch, aus dem das Rezept stammt, natürlich auch! ;)

Demnächst möchte ich es euch noch vorstellen, denn ich finde, die monatelange, harte Arbeit hat sich gelohnt und ich hoffe, viele von euch finden „Osteria“ genauso spannend wie ich.

Kommende Woche werde ich leider nichts kochen oder backen können, denn ich bin auf Fortbildung in Verbindung mit zwei Urlaubstagen in der Hauptstadt.

Jetzt habt aber erstmal ein entspanntes und genussvolles Wochenende!

Eure Judith

**Blitzeis: Nicecream aus
Melone mit baicoli**



Ich

melde mich zurück aus einem Kurzurlaub. Zusammen mit meiner Freundin Katrin, die ich vor 4 Jahren in New York kennen gelernt habe, und die genauso reisesüchtig ist wie ich, habe ich einen Wochenend-Trip nach Venedig gemacht.

Venedig im August?! Ist das ihr Ernst?! werdet ihr euch jetzt vielleicht fragen. Und ja, es war brüllend heiß und die Stadt natürlich auch voller Touristen. Aber: wie überall gibt es auch ruhige Ecken und Insidertipps und wenn man sich abseits der Touristenpfade bewegt, sieht man nicht nur das echte, authentische Venedig, sondern man kann auch den großen Massen entkommen, durchatmen und man entdeckt spannende Dinge.

Bedingt durch die Hitze haben wir keinen Tag warm gegessen, sondern uns durch die typischen venezianischen Weinbars gefuttert – und getrunken. Der Spritz, hierzulande mittlerweile Kultgetränk, stammt aus der Lagunenstadt und auch der Bellini wurde dort erfunden. Kennt ihr das Getränk aus Prosecco und püriertem weißem Pfirsich, das von Giuseppe Cipriani 1948 entwickelt wurde? Cipriani eröffnete die berühmte Harry's Bar und benannte das Getränk nach einem

venezianischen Maler.

In Harry's Bar haben wir den ersten Bellini unseres Lebens getrunken und ich muss sagen, wir waren begeistert. Nicht zu süß, herrlich fruchtig und ein bisschen prickelnd. Perfekt an heißen Tagen. Für den kleinen Geldbeutel ist er jedoch nichts – zumindest nicht in Harry's Bar! Da zahlt man den Namen und Ruhm des Ortes leider mit. Aber immerhin gibt es leckere grüne Oliven dazu, die auch großzügig und blitzschnell aufgefüllt werden, wenn sie vor dem Getränk alle sind (wenn ihr euch den Spaß gönnt und Oliven mögt – langsam trinken!).

In einem Supermarkt fand ich eine weitere Spezialität Venedigs, die ich vom Namen her schon aus dem Buch kannte, das ich neulich übersetzt habe: *baicoli*. Diese sehr dünnen, knusprigen ovalen Kekse schmecken ein bisschen wie Zwieback und waren ursprünglich Schiffszwieback für Seefahrer. Ich fand sie sehr passend für mein Eis, da ich keine Waffeln im Haus hatte.



Eis habe ich in Venedig nicht gegessen – es war mir einfach zu heiß. Dafür habe ich heute ein Blitzeis aus eingefrorener Melone gemacht. Mit dem Braun Stabmixer geht das superfix, ich

liebe dieses Teil immer noch sehr! Ein guter Hochleistungsmixer sollte genauso gut gehen. Ein normaler Mixstab wahrscheinlich nicht.

Für 2–4 Personen

1 Melone (Galia, Honig, Charentais, ...)

Etwas Zitronen- oder Limettensaft (nach Belieben)

Baicoli oder andere knusprige, dünne Kekse oder Eiswaffeln

Die Melone schälen, in mittelgroße Würfel schneiden und einfrieren. Wenn die Frucht völlig hart ist, mit dem Braun Multiquick oder einem Hochleistungsmixer pürieren, dabei nach Belieben etwas Säure dazugeben.

Das Eis sofort servieren (oder noch einmal in den Tiefkühler stellen) und Kekse oder Waffeln dazu reichen.



In den nächsten Tagen möchte ich euch auch noch einen kleinen Bericht über Venedig geben und zwei, drei Insidertipps habe ich auch noch für euch! =)

Bis dahin, habt eine schöne Restwoche und kühlt euch gut ab!
Eure Judith

Hier gibt es weitere Eisrezepte: [Vegane Bananen-Zimt-Nicecream mit Erdnuss & Karamellsoße](#) und [Kiwi-Avocado-Nicecream](#)

Buntes Asia-Curry mit Fisch (Werbung)



Freitag ist bei vielen ja immer noch ganz traditionell Fisch-Tag. Da ich fast völlig fisch-frei aufgewachsen bin (mein Pa hat eine Allergie), kommt Fisch bei mir leider viel zu selten auf

den Tisch – ich habe einfach keine Routine mit dieser Zutat. Dabei ist er so lecker!

Umso mehr habe ich mich gefreut, als neulich eine Email aus Berlin kam. Das Projekt [TopFarmers](#) baut „in der Stadt für die Stadt“ gesunde Lebensmittel an. Fisch, Gemüse und sogar Tropenfrüchte werden im AquaTerraPonik-Verfahren direkt in der Stadt angebaut. Dabei handelt es sich um einen geschlossenen Kreislauf: Die Hinterlassenschaften afrikanischer Welse werden zu Dünger, das Wasser fließt durch Becken mit Erde, wodurch die Pflanzen Nährstoffe bekommen und gleichzeitig das Wasser reinigen, das dann wieder zu den Fischen kommt. Die Lebensmittel sind somit nachhaltig, ressourcenschonend, frisch und regional, denn sie versorgen die Stadt ohne lange Lieferwege oder großen Energieaufwand.

Die Afrikanischen Welse (*clarias gariepinus*) aus dieser Stadtfarm eignen sich perfekt für die Zucht, da sie in Afrika während der Dürrezeit sehr beengt leben und sie verwerten Futter so optimal, dass aus 1 kg Futter 1 kg Fisch wird. [Clara](#) schmeckt auch hervorragend, das Fleisch ist bissfest und trotzdem zart und schmeckt meiner Meinung nach wie eine Mischung aus Forelle und Lachs.

Außerdem werden keine Hormone oder Antibiotika eingesetzt, das Gemüse und Obst wird ohne Herbizide und Pestizide angebaut.

Alles in allem also ein tolles urban farming-Projekt. Neulich habe ich endlich den Film „*Tomorrow. Die Welt ist voller Lösungen*“ gesehen, den ich allen nur ans Herz legen kann. Er macht Hoffnung. Und er stellt Lösungen für ökologische, soziale und viele andere Probleme vor, die unsere heutige Welt und unsere Zukunft belasten.

Stadtfarmen können viele Menschen mit Nahrung versorgen und sind definitiv ein zukunftsweisendes Konzept. Aus diesem Grund mache ich hier auch sehr überzeugt (unbezahlt) Werbung für das Projekt und sollte ich mal wieder in Berlin sein, möchte ich diese Stadtfarm unbedingt persönlich kennen lernen!



Topfarmers hat mir ein Paket mit frischem Fisch, geräuchertem Fisch und kleinen Tomaten geschickt. Die frische Clara, wie der Fisch genannt wird, landete in einem unserer

Lieblingsgerichte, das bisher noch nie gebloggt wurde: Asia-Curry mit Kokosmilch und viel saisonalem Gemüse (und manchmal auch mit Fisch). Die Tomaten Futterten wir so – sie waren sonnenreif und einfach fantastisch! Der Räucherfisch ruht im TK-Fach, denn mir kam ein Kurzurlaub dazwischen. Demnächst wird damit noch etwas Feines gezaubert.

Heute gibt es aber erst mal unser Gemüse-Curry mit Fisch, der wunderbar zart wurde und köstlich geschmeckt hat! Ich bin absoluter Fan von Afrikanischem Wels geworden!

Die Zutaten für das Curry kann man ganz nach Geschmack und Saison variieren. Im Winter nehmen wir mehr Kohlsorten oder auch mal TK-Bohnen oder Erbsen und frischen Spinat. Probiert aus, was ihr mögt. Auf jeden Fall bekommt man so auf leckere, einfache und schnelle Weise viel gesundes Gemüse auf den Tisch.

Für 4 Personen:

500 ml Kokosmilch

750 ml Wasser

1-2 EL Thai-Currypaste (gelb oder rot)

Buntes Gemüse der Saison (und nach Geschmack):

1 Zucchini, 2 Karotten, 1 gelbe Paprikaschote, 2 Champignons,

1 Kräuterseitling, 1 kleiner Fenchel, 2 Frühlingszwiebeln

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer

Frische rote Chilischote

1-2 Knoblauchzehen

Sojasauce und Chilisauce zum Abschmecken

1 große Teetasse Basmatireis

1 Prise Salz

300 g Fisch (Catfish aus AquaTerraPonik)

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und der Prise Salz aufkochen, dann auf kleinster Stufe zugedeckt gar ziehen lassen.

Das Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

(Man kann den Fisch auch in größere Stücke schneiden, diese in Mehl wenden, in der Pfanne knusprig braun braten und auf dem Curry servieren.)

Die Currypaste mit dem Ingwer und dem Knoblauch in etwas Fett (von der Kokosmilch, falls sich etwas in der Packung abgesetzt hat, oder 1 Schuss Öl) anbraten, die Karotte und den Fenchel zugeben und kurz braten, dann Kokosmilch und Wasser angießen. Alles einmal aufkochen, den Herd klein schalten und alles zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann Paprika und Zucchini zufügen und zugedeckt weiter köcheln. Nach 5 Minuten die Pilze und den Fisch hineinlegen und den Herd auf kleinste Stufe schalten. Zugedeckt alles gar ziehen lassen (ca. 10 Minuten). Mit Soja- und Chilisaucen abschmecken und das fertige Gericht mit Frühlingszwiebel-Röllchen und nach Belieben mit Chilischeiben bestreuen. Den Basmatireis dazu reichen.

Habt ihr euch schon mit Urban Farming oder Stadtfarmen beschäftigt? Vielleicht gibt es in eurer Nähe solche Projekte oder ihr arbeitet sogar bei einem mit? Ich würde mich über eure Meinungen und Erfahrungen sehr freuen – hinterlasst doch einen Kommentar unter diesem Beitrag!

Viel Glück und habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith



Pikante Biscotti mit Salami



Und plötzlich ist er da, der Sommer. Samt lauer Abende, an denen man das Gefühl hat, der Tag ist unendlich und an denen man mit einem Glas kühlem Wein auf dem Balkon oder im Garten sitzt und die blaue Stunde genießt.

Nachdem ich ihn jedes Jahr so herbei sehne, hat mich der Sommer dieses Jahr wie so oft trotzdem überrascht. Wann bitte hat die Natur ihr zartes Frühlingsgrün in sattes Sommergewand getauscht? Seit wann gibt es Rhabarber und Erdbeeren zu kaufen und warum reden alle schon wieder vom baldigen Saisonende?

Ich gebe zu, dieses Jahr war ich deutlich mehr hinterm Mond, als ich manchmal eh schon bin. Das Buchprojekt hatte mich völlig absorbiert und offensichtlich habe ich nicht mal

kulinarische Jahreszeiten so richtig mitbekommen.

Umso mehr heißt jetzt die Devise: den Sommer genießen!

Zum Beispiel, indem man mal wieder im elterlichen Garten werkelt und dabei Schildkröte Max ein paar süße Leckerbissen in Form von kleinen Walderdbeeren zusteckt. Indem man alte Freunde, die man viel zu selten sieht, zum Grillen einlädt. Indem man mit einem Aperitif den Abend einläutet und den abkühlenden Tag genießt.

Und zu einem Aperitif oder kühlen Glas Wein brauchen Naschkatzen natürlich auch etwas zum Knabbern! Statt Chips, Salzstangen oder Nüssen gibt es heute herzhaft-pikante Biscotti mit Salami.

Da ich noch so viel Aquafaba da hatte, habe ich ein Rezept aus [diesem Kochbuch](#) verwendet und abgewandelt. Man kann aber auch [Cantucci mit Ei](#) backen und herzhaft abwandeln. Veganer oder Vegetarier nehmen vegane Salami, da hatten wir auch schon ganz leckere Exemplare.



Für 20-30 Stück
200 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver

$\frac{1}{2}$ TL Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 Stück frische rote Chilischote (nach Belieben)
 $\frac{1}{2}$ getr. Rosmarin
2 TL getrockneter Basilikum
80 ml Aquafaba (Kichererbsenwasser)
2 EL Olivenöl
50 g Salami

Aquafaba abmessen und in einer Backschüssel mit dem Öl verrühren. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und verrühren. Die Salami fein hacken und untermischen.

Mit den Knethaken die Flüssigkeit rühren, dabei langsam die trockenen Zutaten zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, ein wenig Wasser zufügen. Den Teig zu einer langen, flachen Rolle formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Dann herausnehmen, den Ofen auf 165 °C schalten und die Rolle kurz abkühlen lassen. Dann mit einem scharfen Messer Scheiben schneiden und im Ofen 10 Minuten rösten.

Die Biscotti in einer luftdicht verschließbaren Keksdose aufbewahren – oder gleich weg knuspern.



Naschkatze

Ich werde jetzt mal den Salat für heute Abend fertig machen und hoffe, ihr habt ein wundervolles und genussreiches Wochenende!

Schnelle Schokowecken mit Dinkelvollkornmehl (vegan)



Wer

hier regelmäßig vorbei liest, hat sicher mittlerweile gemerkt, dass ich gerne mal mit Vollkornmehl backe. Am liebsten mag ich es frisch gemahlen mit meiner eigenen Mühle. Ich finde, Vollkornmehl hat einfach viel mehr Charakter, schmeckt herrlich nussig und dass es gesünder ist, mehr Ballaststoffe und so weiter enthält, ist ja eh klar. Wer sich mit Vollkorng Gebäck (noch?) nicht anfreunden kann, der sei beruhigt: Dieses Rezept ist eine Abwandlung meiner [Neujahrsschweine aus veganem „Quark-Öl-Teig“](#) und funktioniert

auch mit Weißmehl einwandfrei.



Schokobrötchen geisterten schon eine Weile in meinem Kopf herum, denn sie gehören zu der Sorte Gebäck, die ich

eigentlich immer verschlingen kann, wenn sich die Gelegenheit ergibt. Fluffiger Hefeteig mit dunklen Schokostückchen – einfach herrlich finde ich das!

Andererseits fand ich simplen Hefeteig zu langweilig, das kennt man ja schon und der Zeitaufwand war mir außerdem zu groß (es wartet ja zurzeit immer noch ein Kochbuch auf mich, das übersetzt werden will). Also war ein Quark-Öl-Teig das Rezept der Wahl und da ich meinen Quark weggefrühstückt hatte, wurde Naschkaters Soyade gemopst.

Die Schokowecken waren super fix im Ofen und genauso fix vernascht. Vorsicht! Absolute Suchtgefahr!

Als ich eben die Fotos bearbeitet habe, schaute mir Naschkater über die Schulter und quengelte. Ich sollte das Rezept doch gleich noch mal backen. Sei ja schon zwei Tage her...



Für ca. 12 Stück:
500 g Dinkelvollkornmehl
20 g Backpulver

1 Prise Salz
300 g Sojagurt
140 g Zucker
100 g Öl (geschmacksneutral/Rapsöl, Kokosfett oder weiche
Margarine)
80 g grob gehackte Zartbitterschokolade
 $\frac{1}{2}$ TL Kardamom und Zimt
1 Schuss Amaretto

Sojagurt, Salz, Zucker, Amaretto und Öl in eine Schüssel wiegen und verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und der gehackten Schokolade vermischen, darüber geben und mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig kneten. Bei Bedarf noch einen kleinen Schuss Amaretto zugeben, klebt der Teig dagegen zu sehr, kann man noch etwas Mehl unterkneten beim Formen der Brötchen.

Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Aus dem Teig einen dicken Strang rollen und in 12 gleiche Stücke teilen. Jedes Stück zu einem Brötchen rollen, mit etwas Abstand aufs Blech setzen und nach Belieben kreuzweise einschneiden.

Ca. 30 Minuten backen, bis die Brötchen etwas Farbe bekommen.
Auf einem Gitter abkühlen lassen.



Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!
Eure Judith