

Herzhafter Papaya-Salat mit Chili & Erdnuss



Ihr Lieben, hoffentlich hattet ihr entspannte Ostertage und eine schöne Zeit mit euren Liebsten! Ich war vor Ostern mit einer Freundin in Berlin und brauchte danach einige Tage, um wieder anzukommen. Dazu kamen Arbeit und Termine.

Über Ostern war ich dann bei Freunden und der Familie zu Gast und hatte endlich mal wieder Zeit, ein paar Naschereien für euch auszuprobieren.

Als wir in der Hauptstadt waren, fiel uns auf, dass es dort wahnsinnig viele asiatische und vor allem vietnamesische Restaurants gibt. Das erinnerte mich stark an New York, wo es gefühlt in jeder Straße mindestens einen Starbucks gibt. Wir machten uns in Berlin einen Spaß daraus, die Vietnamesen zu zählen: „Schau mal, ein Vietnamese! Ewig keinen mehr gesehen!“

Da wir die vietnamesische Küche beide lieben, war uns das aber gerade recht. Wir haben mehrmals asiatisch gegessen – und zwar sehr lecker – und einmal bestellte ich nach langem mal wieder einen Papaya-Salat. Der hatte ordentlich Pepp, sprich er war ganz schön pikant, aber ich mag das ja.



Wieder zuhause im Südwesten war ich zum Einkaufen auf Billys Farm. Lustigerweise machen viele in meinem Bekanntenkreis

gerade Entgiftungs- bzw. Darmkuren, wie ich ja neulich auch erst. Dabei sind, wie ich (etwas zu spät) erfuhr, Papayas und Papaya-Samen sehr passend, denn sie wirken offenbar gut gegen Parasiten. Offenbar war die Nachfrage dementsprechend, denn Billy hatte eine ganze Palette Papayas bestellt, wie er mir erzählte.

Reife Papaya schmeckt super gut – man bekommt nur selten wirklich gute in unseren Breitengraden, finde ich. Bei Billy ist das anders! So eine reife, feine Papaya habe ich lange nicht gegessen.

Normalerweise macht man Salat ja aus eher unreifen bzw. halb-reifen Früchten. Meine war perfekt reif, aber das machte gar nix, denn der Salat schmeckte fantastisch, und vermutlich deutlich aromatischer als mit unreifer Papaya!

Ihr könnt aber beides mal ausprobieren, je nachdem, was für ein Exemplar ihr bekommt. Unreife Früchte lassen sich dann besser in hauchfeine Streifen/Julienne schneiden. Das wäre bei meiner weichen, reifen Frucht nicht mehr gegangen.

Der Salat ist relativ einfach und schnell gemacht. Theoretisch könnt ihr ihn auch mit Mango machen. Und wenn ihr mehr Substanz möchtet, gebt ihr noch gegarte Glasnudeln dazu.

Da ich rohen Knoblauch zu streng finde, habe ich ihn sanft im Öl erwärmt, damit er nicht mehr roh ist. Außerdem verbinden sich so die Aromen der Sauce gut.

Die Kerne könnt ihr aufheben und trocknen. Eine Freundin

erzählte mir, dass sie die trockenen Kerne in eine Mühle füllt und wie Pfeffer verwendet – denn sie haben tatsächlich eine deutliche Pfeffernote. Ihr könnt auch direkt ein paar über den Salat geben.

Für 2–4 Portionen:

550 g Papaya, geschält und entkernt

Sauce:

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehen

1 gelbe lange Chilischote

2 EL Apfelessig

$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce

2 EL Ume Su

Pfeffer

Servieren:

einige Papaya-Kerne

1 Handvoll geröstete gesalzene Erdnüsse, gehackt

etwas Koriander, zum Garnieren (nach Belieben)

Die Papaya in möglichst dünne Scheiben und dann in Streifen schneiden. Das Öl in einen kleinen Topf geben, den Knoblauch hinein pressen und beides leicht erwärmen, bis der Knoblauch nicht mehr roh ist und duftet. Dann alle anderen Zutaten für die Sauce unterrühren und abschmecken. Die Papaya mit der Sauce vermengen, kurz ziehen lassen und dann mit Erdnüssen und Koriander garnieren.



Vielleicht habt ihr jetzt auch (mal wieder) Lust auf einen fruchtig-exotischen Salat? Dann wünsche ich euch viel Spaß

beim Nachmachen und Genießen!

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith

**Zitronenkuchen – vegan,
glutenfrei, zuckerfrei & mit
extra Protein**



Bei diesem Titel fragt ihr euch vermutlich, aus was dieser Kuchen denn bitte überhaupt noch besteht. Rezepte mit all diesen Kriterien zu finden, ist trotz der vielen Unverträglichkeiten und Ernährungsweisen heutzutage nicht ganz so einfach, wie ich neulich beim Recherchieren feststellte. Also habe ich mal wieder experimentiert und einfach mal was zusammengemixt. Da ich versuche, auf mehr Protein in meiner Ernährung zu achten, habe ich mittlerweile meistens Tofu da und für Süßes auch mal Seidentofu (ergibt auch eine wunderbare Mousse au chocolat!).

Obwohl ich befürchtet habe, dass der Kuchen dadurch sehr speckig wird, habe ich einfach mal den Seidentofu püriert und als Basis verwendet. Gesüßt wird die Nascherei mit pürierten Datteln und Xylith, Butter gibt es ja auch vegan und glutenfreie Mehlmischungen zum Glück mittlerweile auch.

Mit dem Abrieb von zwei Zitronen wird der Kuchen super aromatisch. Er hat uns richtig gut geschmeckt. Speckig war er nur ganz leicht an einer Stelle, aber beim Essen merkt man das gar nicht, sondern nur optisch. Am besten schmeckt er ganz frisch! Am zweiten Tag haben wir ihn auf dem Toaster noch mal sanft warm gemacht.

Wundert euch nicht: wenn er aus dem Ofen kommt, hat er eine sehr schwabblige Konsistenz, das gibt sich aber, wenn er abkühlt. Am zweiten Tag ist er dann recht fest. Deshalb genießt ihn am besten frisch aus dem Ofen, sobald er abgekühlt ist!

Wir haben den Kuchen jetzt schon zum zweiten Mal gebacken – Naschkater liebt ja Zitronenkuchen und obwohl wir uns während der Darmkur ganz schön entwöhnt haben von Süßem, kommt doch hin und wieder der Süßhunger durch. Der wird dann eben auf gesündere Art gestillt. Nur Datteln zu naschen macht auf Dauer eben keinen Spaß.

Wobei – neulich habe ich etwas braunes Mandelmus mit Kakaopulver verrührt und in Datteln gefüllt – das war ein köstlicher Schokoladenersatz! Fast schon eine Praline. :)



Für 1 Kastenkuchen:

150 g weiche vegane Butter/Margarine
100 g Xylith

200 g Seidentofu
10 Datteln, eingeweicht und abgetropft
1 EL Leinsamen
Abrieb von 2 Bio-Zitronen
250 glutenfreies Mehl
1 Packung Backpulver
Saft von 2/3–1 Zitrone

Die Kastenform fetten und den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vegane Butter mit Xylith cremig rühren.

Den Seidentofu mit den Datteln und den Leinsamen pürieren. Den Zitronenabrieb zufügen und zur Buttermischung geben.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter die feuchten Zutaten rühren. Zum Schluss den Zitronensaft unterrühren.

Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und ca. 40 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen und den fertigen Kuchen in der Form etwas abkühlen lassen, dann stürzen.

Ich wünsche euch viel Freude beim Vernaschen und hoffe, dieser etwas ausgefallene Kuchen schmeckt euch auch so gut wie uns!

Alles Liebe,

eure Judith

Glutenfreie Pasta mit Barba di frate (Mönchsbar) & Feto



Letztes Wochenende war ich wieder [auf der Farm](#) und habe frisches Gemüse gekauft. Billy hat immer mal tolle neue Produkte da, ich lerne immer wieder was Neues. Neulich konnte ich ja endlich mal Cedri kosten und zu einer wunderbaren Würz-Zutat verarbeiten.

2022 hatte ich das erste mal Mönchsbar kennengelernt und schon [zwei Mal damit gekocht](#).

Das Gemüse aus Italien hat einen leichten Salzgeschmack und eignet sich hervorragend für herzhaftes, schnelle Pastagerichte. Ich habe diese Woche eine Abwandlung [meiner Pasta von 2023](#) gekocht und noch durch meine Salz-Cedri ergänzt, die ein wunderbar frisches Aroma beisteuern.

Da ich noch immer glutenfrei esse, gab es italienische Reisnudeln, denen man kaum anmerkt, dass sie keine „normalen“ Weizennudeln sind. Für etwas Protein habe ich Feto (fermentierten Tofu) klein gewürfelt und zum Schluss kurz miterhitzt. Der lässt sich natürlich auch weglassen oder durch Feta oder Parmesan ersetzen.

Eine Prise frische Chili gibt dem Gericht pikanten Pepp. Die gelben Schoten sahen unschuldig aus, hatten es aber ganz schön in sich. Billy-Chili eben.

Zum Dünsten nehme ich nur so viel Olivenöl wie nötig, dafür gebe ich am Schluss noch mal einen Schuss über das angerichtete Essen, so bleiben alle Inhaltsstoffe erhalten und man kommt in den Genuss des vollen Aromas.



Für 2 Personen:

(glutenfreie) Pasta, ca. 100–150 g/Person
1 Bündel Mönchsbart

Olivenöl
3 Knoblauchzehen, gehackt
5 getrocknete Tomaten, fein gehackt
2 Scheiben Salz-Cedri, fein gehackt
1 gelbe Chilischote, in feine Ringe geschnitten
Feto, Feta oder Käse zum Bestreuen (nach Belieben)
Salz, Pfeffer

Die Pasta in reichlich gesalzenem Wasser kochen.

In der Zwischenzeit den gewaschenen Mönchsbart klein schneiden, eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Den Knoblauch, die Tomaten und die Cedri zufügen und zum Schluss nach Belieben den Feto erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta abgießen und entweder ganz italienisch mit dem Gemüse vermischen und servieren, oder portionsweise auf Teller geben und mit Gemüse, Chili und weiterem Olivenöl toppen.



Wenn ihr keinen Mönchsbart findet, könnt ihr dieses Gericht natürlich auch mit Spinat oder Mangold machen. Auch mit

Endiviensalat funktioniert es sicher gut, den kann man auch als herzhaftes Gemüse dünsten!

Lasst es euch schmecken und habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

(Werbung durch Nennung und Verlinkung, unbezahlt und von Herzen)

Asiatischer Touch: Kartoffel-Karotten-Curry-Suppe



Zurzeit koche ich wieder mehr, denn irgendwas muss ich bei meiner Darmkur ja essen und bei den ganzen Einschränkungen ist es wirklich schwierig, essen zu gehen. Auch bei Foodsharing mache ich gerade größtenteils Pause, denn sonst hole ich im Schnitt alle 10 Tage gekochtes Essen – das kann ich zurzeit vergessen. Entweder nicht vegan oder nicht glutenfrei.

Also experimentiere ich mit Datteln (glutenfreie Brownies oder Ketchup), probiere neue Sachen aus (Quinoa-Pfannkuchen von Instagram, die ich mit genialen Rahm-Champis gefüllt habe – rein vegan!) und koche schnelle Gerichte mit viel Gemüse ([Ofengemüse](#), [Kokos-Curry](#), ...).

Da ich nicht ständig das gleiche essen möchte, auch wenn ich es liebe, alles verwenden zu können, das gerade da ist, habe

ich letzte Woche eine schnelle Gemüsesuppe gemacht und einfach Currypaste und Kokosmilch (statt Sahne) hineinpüriert. Die war in 30 Minuten fertig und Naschkater war so begeistert, dass ich sie diese Woche gleich nochmal kochen sollte.

Ihr könnt beim Gemüse natürlich munter austauschen und rumprobieren. Andere Mengenverhältnisse beim Gemüse, etwas Brokkoli statt Pastinake, oder auch Süßkartoffeln oder Rüben – da passt sicher ganz viel. Farblich kann sie je nachdem natürlich variieren, aber schmecken wird sie sicherlich!



Für 4–6 Portionen:

1,5 l Gemüsebrühe (2 gestr. EL Pulver)
1 geh. TL Kurkuma

800 g Kartoffeln
100 g Pastinake oder Petersilienwurzel
250–300 g Karotte
1 geh. EL Currypaste (Panang)
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
Sojasauce

Nach Belieben:

Pfeffer, glatte Petersilie, Kresse/Sprossen, Sesam

In einem großen Topf die Gemüsebrühe mit Kurkuma zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit das Gemüse schälen und grob klein schneiden. In der Gemüsebrühe garen, bis es gerade weich ist.

Dann Currypaste und Kokosmilch zufügen und alles pürieren, bis die Suppe cremig ist. Mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Zum Servieren nach Belieben mit gehackter Petersilie (wer mag kann auch Koriander nehmen), Kresse/Sprossen oder geröstetem Sesam bestreuen.

Wer hat, reicht Limettenspalten dazu, für den Frische-Kick.

Je nachdem, wie scharf eure Paste ist, wird die Suppe ein kleines bisschen pikant. Falls ihr das nicht so mögt, deshalb lieber erst etwas weniger Paste hineinpürieren und probieren. Alternativ gebt ihr noch ein mildes Currypulver dazu und reduziert die Paste ein wenig.

Wer Brot mag, kann indisches Naan oder auch Pappadums dazu machen, dann hat man noch etwas Knuspriges zur Suppe.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Buntes Reste-Essen: Crispy Rice Salad



Obwohl der Winter jetzt richtig Einzug gehalten hat und ich da so viel Wärme wie möglich vertragen kann, hatte ich in der letzten Zeit großen Salathunger. Vielleicht auch, weil Salat so schnell geht und so wahnsinnig vielseitig ist. Alles, was man da hat, kann man hineinwerfen und hat nicht nur eine bunte, sondern auch gesunde Schüssel mit vielen verschiedenen Gemüsen. Ich mache mir gerne frische Champignons und Apfel in

den Salat, vor allem im Herbst und Winter, wenn ich viel Bittersalat wie Radicchio, Chicorée, Endivie oder Zuckerhut esse. In letzter Zeit kommen oft noch gestiftelte lila Karotten hinein, oder zumindest orange Karotten. Geröstete Kürbiskerne sind auch toll, die verleihen dem Salat Crunch.

Diese Woche hatte ich dann soviel gekochten Reis von einer Foodsharing-Abholung da, dass ich endlich mal einen Salat ausprobiert habe, der seit einer ganzen Weile in den sozialen Netzwerken herumgeistert. Es gibt ja jedes Jahr Trends, die viral gehen, sei es vor einigen Jahren der Dalgona-Kaffee, Smashed Cucumber Salad, aktuell der Crispy Smashed Potatoe Salad oder die Dubai-Schokolade,... Darunter war auch der Crispy Rice Salad, der so lecker aussah, dass ich ihn unbedingt ausprobieren musste. Zumal ich großer Fan von kreativer Restverwertung bin.



Ich habe zahllose Rezepte gefunden, die meisten recht ähnlich. Manche geben noch 1 Ei in die Reismischung, das probiere ich nächstes Mal aus, dann backt der Reis vielleicht mehr zusammen. Meine Version wurde recht pikant, was ich gerne mag. Wer scharf nicht so verträgt, nimmt weniger Sambal Oelek und Currypaste. Alternativ geht auch Sriracha-Sauce oder auch Ketchup, wenn es gar nicht pikant sein soll.

Die Grundidee ist immer gleich, ihr könnt also munter variieren und nehmen, was ihr mögt oder da habt. Viele verwenden noch frische Kräuter, wie Minze und Koriander, und Frühlingszwiebel, die hatte ich leider nicht da. Auch Röstzwiebeln zum Drüberstreuen stelle ich mir lecker vor. Ich wollte Erdnüsse nehmen, die dann schon jemand weggenascht hatte, also wurden daraus geröstete Cashews...

Für 2 große Portionen:

REIS:

500 g gekochter Reis
3–4 EL Sojasauce
1–2 TL Sambal Oelek (oder Ketchup)
1 TL Currypaste
2–3 EL Öl

DRESSING:

3 EL Sojasauce
3 EL Sesamöl
2 EL Ahornsirup
1 EL Sesam
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Saft von 1 großen Zitrone oder 2 Limetten
1 daumennagelgr. Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen

SALAT:

grüner Salat, z. B. Romana, Eisberg
Karotte

Rotkohl
Gurke
Rucola, zum Garnieren
geröstete Erdnüsse oder Cashews, gehackt
Sesam, zum Bestreuen
Sriracha-Sauce, zum Beträufeln

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Für den Reis alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermischen und den Reis dann möglichst flach auf einem Blech verteilen. Etwa 10–15 Minuten backen, dann umrühren und weitere 10–15 Minuten backen, bis der Reis goldbraun und richtig knusprig ist. In den letzten 10 Minuten im Auge behalten, damit er nicht verbrennt! Den Reis abkühlen lassen.

Während der Reis backt, das Dressing anrühren. Die ersten 6 Zutaten verrühren, den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen, dann fein reiben und unterrühren. Eventuell 1–2 EL Wasser zufügen und mit Sojasauce, Salz und nach Belieben Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Dann den Salat waschen, trocknen und fein schneiden. Die Karotte waschen oder schälen und in Julienne schneiden oder in feine Stifte. Den Rotkohl ganz fein schneiden. Falls verwendet Gurke, Tomate, Frühlingszwiebel etc in beliebiger Form klein schneiden.

Sobald der Reis abgekühlt ist, entweder in einer Schüssel alle Zutaten mischen und mit dem Dressing anmachen. Den Rucola sowie die Nüsse und den Sesam darüberstreuen und etwas Sriracha-Sauce darüberträufeln oder sie auf den Tisch stellen, damit jeder das selbst machen kann.

Oder man stellt alle Zutaten einzeln auf den Tisch und jeder stellt sich seine bunte Schüssel selbst zusammen.



Der Salat ist unglaublich herzhaft und total lecker! Ich werde ihn sicher noch häufiger machen, wenn ich Reisreste habe. Ich hoffe, euch schmeckt er auch!

Habt eine genussvolle Restwoche und macht es euch im Warmen gemütlich!

Eure Judith