

Buntes Quinoa mit 3 Gemüsen & Brokkolisoße (vegan)



Manchmal ergeben sich leckere Rezepte fast von selbst. Vor einigen Tagen habe ich mir meine Müslimischung gemacht und dafür Nüsse im Ofen geröstet. Da fiel mein Blick auf eine halbe Süßkartoffel, die noch herum lag und zwei rote Zwiebeln. Backofengemüse war die logische Folge, das schmeckt mit Dressing als Salat, pur einfach so oder mit einer Beilage als bunte Mahlzeit und ich mag es, wenn ich Ressourcen doppelt ausnutzen kann, in diesem Fall den heißen Ofen.

Das bunte Quinoa stach mir als nächstes ins Auge. So entstand neben meinem Müsli ganz nebenbei unser Mittagessen, indem ich alles verwertete, was gerade da war. Sehen die verschiedenen Farben nicht toll aus? Und das gebackene Gemüse war herrlich süß und passte super zum Quinoa, dem Spinat und der Brokkolisoße! Bei diesem Gericht könnt ihr eurer Kreativität

freien Lauf lassen und statt Quinoa auch Hirse, statt Süßkartoffel Kürbis nehmen, statt Spinat passt zum Beispiel Rucola oder ihr gebt gebratene Pilze drüber. Auch mit Gewürzen kann man hier wunderbar variieren, je nach dem, auf was man Lust hat. Naschkater und ich waren jedenfalls ganz begeistert von diesem bunten Gericht voller unterschiedlicher Texturen, Aromen und Farben! Ich hoffe, es wird euch inspirieren.



Für 2 Portionen:
150 g bunter Quinoa
450 ml Wasser

1 TL Kurkuma
2 TL Gemüsebrühpulver
1 kleine Süßkartoffel
2 rote Zwiebeln
1 kleiner Strunk Brokkoli
2-4 Handvoll (Baby)Spinat
Pfeffer, Salz
Olivenöl

Den Quinoa abwaschen und mit dem Wasser, Kurkuma und Gemüsebrühpulver in ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen. Süßkartoffel und Zwiebeln schälen, in Stücke und Spalten schneiden und im Ofen backen. Brokkoli waschen und klein schneiden. In einem kleinen Topf mit einem Schuss Wasser gar dünsten. [Wer einen Spiralschneider hat, kann den Strunk spiralisieren, ansonsten auch den klein schneiden.] Den Brokkoli [von den Spiralen abgesehen] mit einem Schuss Olivenöl, Pfeffer und Salz pürieren und noch einmal abschmecken.

Den Spinat waschen und eventuell klein zupfen. Etwa die Hälfte unter den fertigen Quinoa mischen. Quinoa auf Teller verteilen, den restlichen Spinat und das Backofengemüse darüber verteilen und Kleckse von der Soße drum herum träufeln. [Die Brokkolispiralen als Deko darüber legen.]
[nurkochen]



Wenn man mehr Süßkartoffeln und Ähnliches da hat, lohnt es sich immer, die mehrfache Menge Ofengemüse zu machen. Ich finde, das kann man für alles mögliche verwenden, in einem

Wrap, Sandwich, zum Salat, als Snack zwischendurch, ...
Solch eine Mahlzeit ist der perfekte Ausgleich zur weihnachtlichen Schlemmerei mit viel süßem Gebäck und reichhaltigen Herzhaftigkeiten, oder? =)

Habt eine genussvolle 1. Adventswoche und macht es euch gemütlich!

Eure Judith

Flammkuchen mit Rotkohl, Apfel und Bergkäse



Letztes Wochenende gab es hier kein neues Rezept, denn Naschkater und ich waren unterwegs: auf der Plaza Culinaria in

Freiburg, einer großen Genussmesse. Freitag Abend ging ich auf Kaperfahrt, denn ich half einem lieben Bekannten aus, dem [Lakritzpiraten](#). Machte das Spaß, mal wieder ein Genussmittel zu verkaufen und so viele nette Gespräche mit begeisterten Liebhabern der schwarzen Nascherei zu führen!

Samstag schlenderten Kater und ich dann gemeinsam über die Messe. Nachdem sie uns letztes Jahr sehr begeisterte, waren wir dieses Mal eher enttäuscht, denn nach unserem Eindruck gab es fast mehr zu trinken als zu essen und nicht mal die Foodtrucks waren wieder da. Ein anständiges Mittagessen mussten wir lange suchen. Am Ende wurde es ein Fischbrötchen und wir probierten uns munter an Ständen durch. Dafür haben wir aber diese Woche mal wieder was Feines gekocht bzw. gebacken.



Naschkatze

Recht spontan gab es mal wieder Flammkuchen. Wir hatten noch ein Stück Rotkohl da und ich wollte diesen Rest endlich mal weghaben, bevor er uns austrocknete. Flammkuchen finde ich

hervorragend, um Reste zu verwerten, denn mit ein bisschen Kreativität kann man spannende neue Kombinationen kreieren. Der Kohl wird auf dem Flammkuchen teilweise sogar knusprig, wenn er dünn geschnitten ist. Das hat mich etwas überrascht, aber es war köstlich. Der fruchtige Apfel gibt Säure und der herzhaft Bergkäse passt perfekt zu dieser herbstlichen Variante.

Ich finde, solche Backofengerichte machen den kalten, dunklen Winter gleich ein bisschen erträglicher. Echtes Seelenfutter eben. =)

Für 2 Personen:

300 g Dinkelmehl

175 ml Wasser

4 EL Öl

Salz

100-130 g Rotkohl

1 großer Apfel

150 g Schmand

2 Knoblauchzehen

4 Ästchen frischer Thymian (Blättchen abgezupft)

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Gemahlener Kümmel

Salz

Bergkäse, frisch gerieben (Menge nach Belieben)

Aus den Teigzutaten einen Knetteig herstellen. Den Backofen auf 250°C Umluft vorheizen.

Den Rotkohl (am besten ein Viertel eines Kopfes verwenden) in ganz dünne Streifen schneiden. Den Apfel waschen und in dünne Spalten schneiden.

Den Schmand mit den Gewürzen und dem Thymian herzhaft abschmecken und den Knoblauch hinein pressen.

Den Teig in vier gleich große Stücke teilen und diese mit etwas Mehl zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen, mit Schmand bestreichen und mit Kohl und Apfel belegen. Den Käse nach Belieben darüber

reiben.

Ca. 10-15 Minuten backen, bis der Teig knusprig und der Käse goldbraun ist. Heiß servieren. [nurkochen]



Ich wünsche euch genussvolle und erholsame Wochenend-Tage!
Macht es euch schön.

Eure Judith

Kochen mit Weinresten: Schmorkarotten & Kurkuma- Risotto



Unser Lieblingsgericht der letzten Monate habe ich euch ja schon vorgestellt. Das [Hirsotto](#) aus dem Buch „Gesund kochen ist Liebe“ haben wir nun bereits mehrmals gekocht. Es ist nicht nur total lecker, sondern eignet sich auch hervorragend zur Verwertung eines Rests Weißwein. Generell gibt Wein vielen Gerichten das gewisse Etwas, finde ich. Vor allem Risottos oder ähnliche Gerichte bekommen einen fruchtig-säuerlichen Pfiff durch einen guten Schuss Wein. Nun hatten wir diese Woche jedoch nicht nur eine Flasche mit Rest im Kühlschrank, sondern gleich zwei... Da musste wieder mal ein Wein-Rezept her. Immer nur Hirse wird aber auch langweilig, also blätterte ich durch meine Buchsammlung und fand diese Schmorkarotten plus Risotto in Barbara Bonisollis „[Das vegetarische Kochbuch](#)“ von Callwey. Genau das hatte ich gesucht, denn: Sowohl die Karotten als auch das Risotto werden mit Weißwein gemacht! Perfekt.



Das Rezept braucht etwas Zeit, denn die Karotten wollen gute 40 Minuten geschmort werden. Dafür wird man jedoch mit einem köstlichen Geschmack belohnt. Wir haben statt Safran Kurkuma

ans Risotto getan und geriebenen Gouda statt Parmesan, den wir gerade nicht da hatten. Das Ergebnis war wunderbar, wir werden diese Karotten sicher noch häufiger machen.

Für 4 als Hauptspeise oder 6 als Vorspeise:

Schmorkarotten:

800 g bunte, möglichst große und dicke Karotten
3 Schalotten oder 2 kleine Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Butter
2-3 TL Muscovado- oder Rohrzucker
 $\frac{1}{2}$ L Weißwein
2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange (oder eine Prise Zimt)
Salz, Pfeffer

Risotto:

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
230 g Risottoreis
70 ml Weißwein
1 geh. TL Kurkuma*
1 Lorbeerblatt
2 EL Butter
50 g geriebenen Parmesan oder Gouda
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Karotten waschen und schälen, dann schräg in größere Stücke schneiden.

Schalotten oder Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und vierteln. Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Butter hinein geben und Zwiebeln und Knoblauch darin mit dem Zucker karamellisieren lassen.

Karotten zugeben und anbraten, dann mit einem Schuss Wein ablöschen. Die Gewürze zugeben und mitgaren. Den Topf nicht vollständig verschließen, sondern die Flüssigkeit etwas einreduzieren lassen. Immer wieder vorsichtig umrühren und etwas Wein nachgießen. Insgesamt sollten die Karotten

mindestens 40 Minuten lang schmoren.

Nach etwa 25 Minuten kann mit dem Risotto begonnen werden. Dafür die Zwiebeln fein würfeln und in einem großen Topf im Olivenöl andünsten. Parallel in einem kleinen Topf die Gemüsebrühe erhitzen. Den Reis kurz mitbraten, dann mit Weißwein ablöschen und Kurkuma sowie Lorbeerblatt dazu geben. Sobald der Wein verkocht ist, nach und nach mit Brühe auffüllen. Immer wieder umrühren und Brühe nachgießen, bis der Reis gar ist.

Dann mit Pfeffer und Käse abschmecken, eventuell noch etwas salzen. Wer mag, gibt frische gehackte Petersilie darüber.

[Werbung]

* Viel Wissenswertes über **Kurkuma** und seine Eigenschaften findet auf www.kurkuma-wurzel.info



!! Wenn man die Butter durch Margarine oder Öl ersetzt und den Käse weglässt oder veganen nimmt, ist das Gericht **vegan**. Das Risotto sollte dann jedoch etwas herzhafter abgeschmeckt

werden. !!

Von den Karotten hätten wir glatt noch mehr verputzen können,
da blieb nichts übrig. Vom Risotto können wir morgen noch mal
zwei Portionen aufwärmen. =)



Die Fotos sind dieses Mal leider nicht so ganz perfekt, denn mein Kameraakku machte schlapp und so musste ich auf die Schnelle improvisieren, bevor wir uns aufs Essen gestürzt

haben. Verzeiht also die schlechtere Qualität! =)

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Es muss ja nicht immer Reis sein: Hirsotto mit Pilzen



Uuuun
d zum Dritten! Hier kommt das dritte Rezept aus „Gesund kochen ist Liebe“. Ich hoffe, es wird euch nicht langweilig, aber dieses Buch ist meiner Meinung nach weit entfernt davon, denn es ist wirklich vielseitig und enthält so viele leckere und einfache Rezepte, die gesunde Abwechslung in die Küche bringen. Hirse gehört zu den Zutaten, die ich total gerne mag, aber viel zu selten verwende. Als ich dieses Rezept las, stand fest: Das wird noch diese Woche gekocht! Und da ich das Buch demonstrativ auf dem Tisch liegen ließ, machte sich Naschkater am nächsten Tag auch direkt ans Werk und empfing mich nach der Arbeit mit dieser Leckerei. Ich kann euch das Hirsotto so was

von ans Herz legen! Hirse ist ja nicht nur gesund, dieses Gericht ist auch ganz einfach zuzubereiten.

Zudem ist es auch noch vegetarisch, ohne den Käse sogar vegan und laktosefrei und es enthält kein Gluten. Fast zu gut, um wahr zu sein, oder?

Wen das alles nicht interessiert, der muss es einfach nur nachkochen, weil es LECKER ist! ;D

Für 4 Portionen:

$\frac{1}{2}$ Liter Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr)

4 Schalotten oder kleine Zwiebeln

1 EL Olivenöl

3-4 Knoblauchzehen

200 g Hirse

200 ml Weißwein

300 g Pilze

30 g Hartkäse (Ziege oder Schaf, z.B. Manchego oder Pecorino)

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

(frische Petersilie)

Die Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Würfel bei mittlerer Hitze andünsten. Den Knoblauch schälen, in den Topf pressen (oder fein hacken) und kurz mitdünsten.

Die Hirse dazu geben und 2 Minuten rösten, dann mit dem Weißwein ablöschen und einköcheln lassen, dabei regelmäßig rühren.

Die Hälfte der heißen Brühe dazu gießen und erneut stetig rühren. Wenn die Flüssigkeit fast völlig eingekocht ist, die restliche Brühe angießen und die Hirse mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten eindicken lassen. Hin und wieder umrühren!

Währenddessen die Pilze putzen und, falls nötig, mit Küchenpapier sauber und trocken reiben. Die Pilze hacken und unter die Hirse rühren. 3 Minuten mitgaren und dabei

regelmäßig umrühren. Den Herd ausschalten und die Hirse mit geschlossenem Deckel 3 Minuten quellen lassen.

Wer mag, wäscht Petersilie und hackt sie fein. Den Käse reiben und (beides) unter das Risotto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und mit Salat servieren. [nurkochen]



Ich bin jetzt erstmal in Hamburg, lasse mir den frischen Hafenwind um die Ohren wehen und unternehme kulinarische Streifzüge. Sicherlich kann ich euch ab Mitte August schöne Genussorte in der Hansestadt vorstellen, wenn ich von den Tagen in Nizza zurückkomme, die sich nahtlos anschließen.

Lasst es euch gut gehen und habt eine genussvolle Zeit, ob im Urlaub oder in Balkonien... =)

Eure Judith

**Green Lunchbowl mit
Glasnudeln und Grillkäse**

(Werbung)



Heute gibt es etwas Sommerlich-leichtes mit viel Gemüse. Ein bisschen was Herzhaftes muss natürlich auch dabei sein und da ich Grillkäse sehr liebe, habe ich mich sehr über die Anfrage, ob ich den neuen [Grillkäse von Hochland](#) testen möchte, gefreut.

Grillkäse ist für mich eine leckere Alternative zu Tofu oder ähnlichen Produkten, die man häufig zu asiatischen Gerichten oder eben solchen Lunchbowls, wie man heutzutage die leichten und gesunden Mittagessen nennt. Zurzeit mag ich Glasnudeln sehr gerne, da sie leichter sind als „normale“ Pasta und man Reste auch wunderbar als Salat kalt essen kann. Da hat man dann gleich den Lunch für den kommenden Tag... =) Den Grillkäse von Hochland gibt es in zwei Sorten, nämlich klassisch und mit Kräutern der Provence. Da ich natürlich total neugierig war, habe ich gleich beide Sorten für unser Mittagessen ausprobiert. Die mit Kräutern fand ich zwar nicht so ganz passend für dieses Gericht, aber zum Grillen statt Fleisch oder zu einer Ratatouille kann ich mir diese Sorte bestens vorstellen.

Generell hat mich dieser Käse sehr überzeugt. Er lässt sich außen knusprig goldbraun braten und innen schmilzt er, so dass

man, nicht wie bei anderen Sorten, keinen durch und durch festen Käse mit diesem quietschigen Kaugefühl hat. Als ich von dem schmelzenden Kern las, befürchtete ich schon, dass Schmelzsalze enthalten sein könnten, die ich nicht so mag. Jedoch wurde ich positiv überrascht, als ich die recht kurze Zutatenauflistung las – die keine Schmelzsalze enthält. Natürlich ist das Geschmackssache mit diesen Dingen, aber mir ist so etwas wichtig. Umso schöner, dass ich mir diesen Käse nun zukünftig auch mal kaufen kann – was ich tun werde, denn er schmeckt sehr lecker!



Für die Lunchbowl habe ich grünes und knackiges Gemüse genommen, man kann aber eigentlich verwenden, was man selbst am liebsten mag. Eine Art geschmacksgebende „Soße“ für die Glasnudeln ist sinnvoll, wobei notfalls sogar nur blanchiertes Gemüse mit gutem Olivenöl schmecken würde.

Das Gericht schmeckt (vom Käse abgesehen) auch kalt wunderbar und bei Sommerhitze, wie wir sie gerade haben, ist es sogar angenehmer, wenn nicht alles total heiß ist.

Man lernt ja nie aus...

Meine Packung Glasnudeln enthielt 250g – viel zu viel für zwei Personen. Anfangs wollte ich die Menge halbieren und versuchte, den Packen auseinander zu brechen... ziehen... schneiden und drehen...mit mehr als mäßigem Erfolg. Das Ende vom

Lied war, dass ich Glasnudelfragmente in der gesamten Küche und auf der kompletten Arbeitsfläche verteilt hatte – das Gros der Nudeln jedoch immer noch nicht halbiert war. Schlussendlich gab ich es auf und machte die gesamte Menge, man kann ja wie gesagt Salat aus den Resten zaubern. =)

Fazit: Ihr findet die Packung zu groß für euer Glasnudelvorhaben und wollt sie teilen? Tut es nicht. Kalkuliert die Reste mit ein.



Für 2 Portionen:

- 1 kleiner Brokkoli
- 2 Handvoll grüne Buschbohnen
- 1 rote Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2-3 EL Olivenöl
- etwas Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 Schuss Weißwein
- 2 Tomaten

1 Packung Reisnudeln (mindestens 50g/Person)

2-4 Stücke Grillkäse [*ohne den Käse ist das Gericht **vegan!***]

Den Strunk des Brokkoli abschneiden und schälen. Den oberen Teil in ganz kleine Röschen zerteilen. Die Enden der Bohnen abschneiden und die Stangen dritteln oder vierteln. Die Enden

der Frühlingszwiebeln abschneiden und das gesamte Gemüse waschen.

Einen Topf mit reichlich Wasser erhitzen. Wenn es kocht, 2 TL Salz dazu geben und Bohnen und Brokkoli darin 5-8 Minuten bissfest blanchieren. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und im Kochwasser die Nudeln 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Den Herd dafür ausstellen, den Topf aber auf der Herdplatte lassen und den Deckel auflegen.

Die Frühlingszwiebeln und die entkernte Chilischote fein schneiden und das Weiße der Zwiebeln mit der Chili und 1 EL Öl in einem Töpfchen andünsten. Den Strunk des Brokkolis ganz fein hacken und ebenfalls mitdünsten. Mit 1 TL Gemüsebrühpulver würzen und einen Schuss Wein und Wasser angießen. Das Gemüse zugedeckt gar dünsten und derzeit die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und den Rest in feine Würfel schneiden. Diese zum Gemüse geben und kurz offen mitdünsten, den Herd schon ausschalten.

Den Grillkäse in einer Pfanne auf beiden Seiten einige Minuten goldbraun braten.

Die Nudeln in eine Schale füllen, das grüne Gemüse drum herum geben und die rote Gemüsemischung auf den Nudeln verteilen. Einen dünnen Faden Olivenöl über das Gemüse träufeln. Mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen und den knusprigen Käse dazu anrichten.[nurkochen]

Mögt ihr Grillkäse auch so gerne? Und habt ihr schon mal eine leichte, gemüsige Lunchbowl gemacht? Wenn ja, erzählt mir doch, was ihr am liebsten mögt!

Habt auf jeden Fall eine genussvolle Sommerzeit und sonnige Tage!

Eure Judith