

Fruchtig-pikanter Süßkartoffelaufstrich mit Pfirsich und Feta



Eigentlich wollte ich euch diesen Aufstrich bzw. Dip ja schon zum Wochenende bloggen, aber diese Woche war ziemlich viel los und gestern hatten wir Betriebsausflug, da war ich den ganzen Tag am Handwerken. Was wir gemacht haben? Das will ich euch diese Woche noch genauer erzählen, es war jedenfalls ganz großartig und wir sind alle glücklich mit unseren Werken – die auch etwas mit Kochen zu tun haben – nach Hause gegangen. Meine Chefin meinte zum Abschluss, wenn wir nach diesem schönen Tag jetzt noch einen Fußballsieg feiern könnten, wäre er perfekt. Bei der Arbeit verfolgen wir alle die EM recht intensiv. Wir haben ein Poster mit der Spielübersicht und tippen immer fleißig auf Sieger und Spielstände, aus Spaß an der Freude und ohne wirklichen Einsatz. Bisher hatte ich da einen unglaublichen Riecher und habe im kompletten Achtelfinale sowie dem bisherigen Viertelfinale alle Sieger richtig getippt! Ein bisschen stolz bin ich da schon und ich freue mich seit gestern unglaublich, dass meine Serie durch den Sieg

der Deutschen gegen Italien (Endlich!) nicht abgerissen ist!
Vielleicht hätten wir einen Einsatz festlegen sollen... =)



Mein Süßkartoffelaufstrich habe ich diese Woche für eine Aktion der [German Food Blogs](#) kreiert.

Er schmeckt köstlich auf frischem Brot aller Art, auf hauchdünnen, kross gerösteten Brotscheiben, aber natürlich auch zum Dippen mit Tortillachips, zu Ofenkartoffeln oder auf einem Burger.

Einen Teil davon habe ich als Pesto zu heißen Nudeln gegessen und das war ebenfalls sehr lecker! Der Aufstrich ist also ein Multitalent und dazu noch sehr gesund, denn Süßkartoffeln sollen sich aufgrund ihres Inhaltsstoffes Caiapo gut auf Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte auswirken. =)

1 Portion:

- 1 Süßkartoffel (geschält ca. 400 g)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 1-2 Pfirsiche
- 2 TL Fruchtchutney, zum Beispiel Mango
- Chiliflocken nach Belieben
- 100 g Feta (**oder** 80 g Ziegenfrischkäse) *
- einige Blätter frische Minze
- ca. 1 EL schwarzer Sesam

Die Süßkartoffel schälen, grob würfeln und mit etwas Wasser, Kurkuma und Curry weich dünsten. Die restliche Flüssigkeit abgießen und die Süßkartoffel mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.

Das Chutney untermischen und mit viel frisch gemahlenem Pfeffer und Chili nach Belieben würzen.

Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Scheiben und dann in sehr feine Würfel schneiden. Den Feta mit einer Gabel ganz fein zerdrücken.

Die Minze in feine Streifen schneiden. Die Süßkartoffeln mit dem Käse, dem Pfirsich und den Gewürzen mischen und noch einmal mit Salz, Pfeffer (und Chili) abschmecken.



TIPP:

Man kann natürlich auch frische Mango nehmen statt Pfirsichen und wer die Minze nicht mag, schneidet Frühlingszwiebeln in hauchfeine Scheiben und streut sie darüber.

** Die Variante mit Ziegenfrischkäse ist milder und cremiger; wer Ziegenkäse nicht mag oder es herzhafter liebt, der nimmt den Fetakäse. Ich habe die Masse halbiert, beides getestet und bin schwer verliebt in diesen Aufstrich. =)*



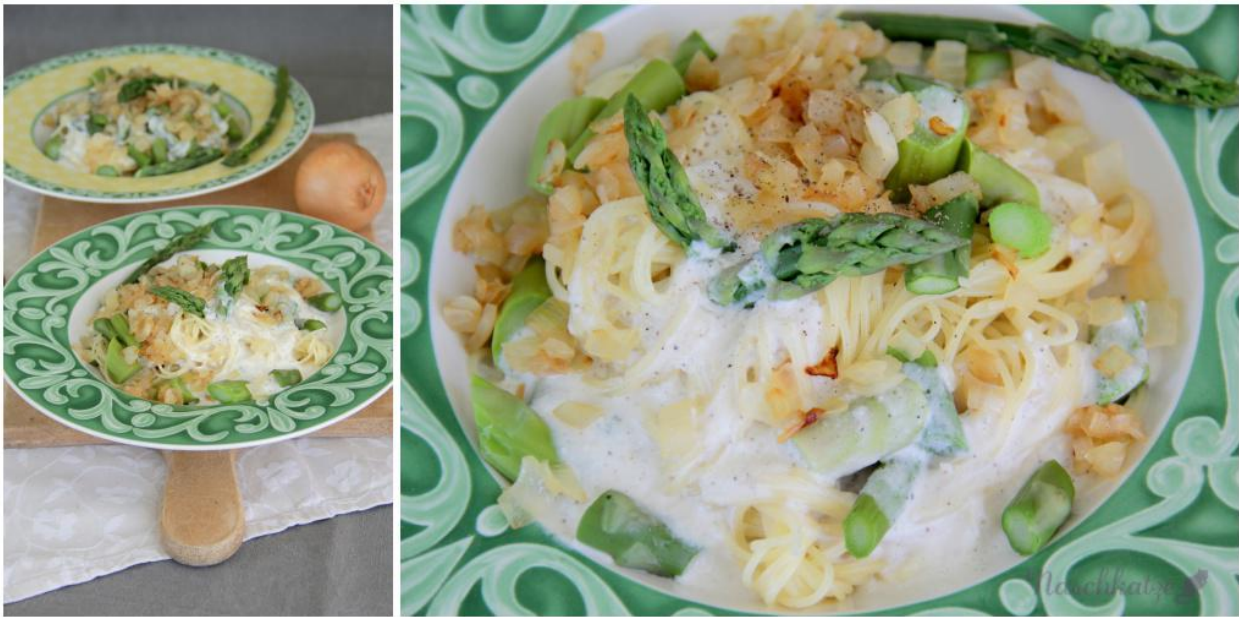
Draußen scheint mittlerweile die Sonne und ich werde jetzt mal zum Sport radeln. Euch wünsche ich einen sonnigen und entspannten Tag, genießt euer Wochenende noch in vollen Zügen!
Eure Judith ♥

Pasta mit grünem Spargel, gebratenen Zwiebeln und Ziegenfrischkäse-Soße



Nach meinem sehr süßen Wochenende in Frankfurt (zum Bericht über den Eisdessert-Blogger-Workshop von Mövenpick) gibt es heute mal wieder ein herzhaftes Rezept für euch, passend zur Spargelsaison, die ja schon bald wieder vorbei ist. Dieses Jahr haben wir gar nicht so viel Spargel gekocht und generell mag ich den grünen auch viel lieber. Bissfest gedämpft oder gebraten, mit etwas Olivenöl oder lauwarm als Salat – köstlich!

Wenn ich allerdings von der Arbeit komme, habe ich mächtig Hunger und brauche etwas mehr als ein paar grüne Stangen Gemüse. Eine Pasta kommt da gerade recht und da wir noch Ziegenfrischkäse von unserem Ausflug nach Frankreich da hatten, entstand ein neues, sehr leckeres saisonales Gericht. Ich nehme immer gerne Spaghettini, die sind noch schneller gar, Spaghetti oder schmale Bandnudeln eignen sich hier aber ebenso gut. =)



Für 2-3 Portionen:

200-350 g Pasta (Spaghettini)

300 g grüner Spargel

Salz fürs Kochwasser

200 ml Vollmilch/(Sahne)

100-150 g Ziegenfrischkäse

Pfeffer, etwas Salz

Abgeriebene Schale einer kleinen Zitrone

2-3 mittlere Zwiebeln

etwas Öl oder Butter

gutes Olivenöl

Das Wasser in einem großen Topf erhitzen. Den Spargel waschen und das untere Ende abschneiden. Eventuell das untere Drittel der Stangen schälen. In Stücke schneiden und ins kochende, gesalzene Wasser geben. Nach 3 Minuten die Spaghettini ins Wasser geben und ca. 5-6 Minuten kochen, bis alles *al dente*, also bissfest ist.

In der Zwischenzeit die Milch in einem kleinen Topf erhitzen und den Ziegenfrischkäse darin auflösen. Mit Salz, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken.

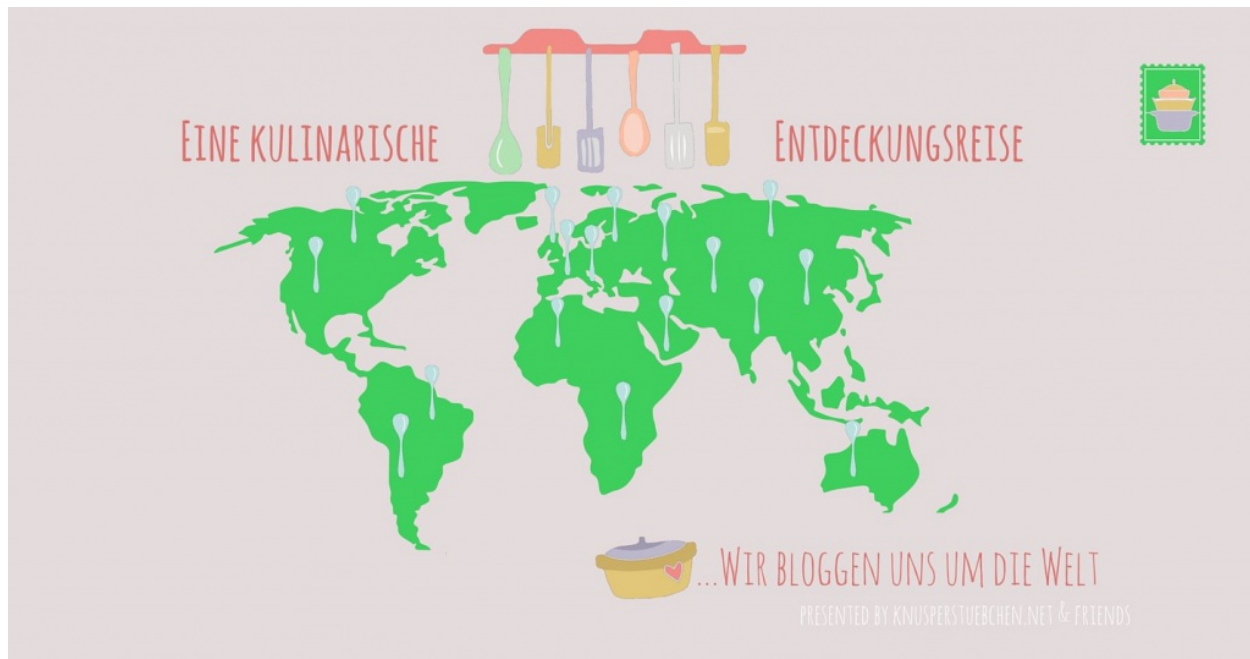
In einer kleinen Pfanne Öl oder Butter erhitzen und die in dünne Spalten geschnittenen Zwiebeln goldbraun anbraten.

Die Nudeln und Spargeln abgießen, mit der Soße mischen oder

beides zusammen auf den Tellern anrichten und die Zwiebeln darüber geben. Mit einem Faden gutem Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.



Habt eine genussvolle Woche und macht es euch schön, auch wenn das Wetter ja leider immer noch nicht so sommerlich ist.



Am Freitag, also übermorgen, nehme ich euch mit auf eine [kulinarische Entdeckungsreise](#). Viele Blogger nehmen teil und gemeinsam kochen wir uns sozusagen um die Welt. Bei Naschkatze geht es nach Südafrika und es wird hier zu diesem Anlass ein Bobotie geben, einen Hackfleischauflauf, den ich in Kapstadt kennen gelernt habe.

Also packt schon mal eure kulinarischen Koffer, es wird lecker! =)

Eure Judith

Gesundes Fastfood: Vollkornspirelli mit aufgepeppter Tomatensoße (ohne Parmesan vegan)



Neulich kam ein Paket ins Haus, voller [Naturata](#)-Produkte. Darunter Tomaten im Glas, Tomatensoße mit gegrilltem Gemüse, Nudeln verschiedener Sorten. Ich liebe Geschenke und wenn es dann noch gesunde Bioprodukte sind – umso toller! =)

Nudeln und Tomaten(soße) sind etwas, das wir absolut immer im Haus haben, denn mit ihnen kann man aus quasi Nichts in Minutenschnelle eine leckere und sättigende Mahlzeit zaubern. So kam die erste Kostprobe dann auch zum Einsatz, denn wir

hatten nichts eingekauft und plünderten die Vorratskammer. Vollkornspirelli wurden aufgesetzt und die Zucchini-Tomatensoße geöffnet. Zwei Zwiebeln waren noch da und getrocknete Tomaten – sie wurden zu einem herzhaften Topping für die Soße und als Krönung konnte der Kühlschrank sogar noch mit etwas Parmesan aufwarten.

Seit ein paar Wochen steht auf unserer Küchenfensterbank ein riesengroßer Basilikum, der jedes Mal seinen sommerlichen Duft verströmt, sobald man ihn berührt.



Unser Gericht war in 15 Minuten zubereitet und mit diesen wenigen Zutaten wurde es so bunt und herzhaft, dass ich ab jetzt sicher häufiger gebratene Zwiebeln über Pasta gebe und frisches Grün in rauen Mengen darüber streue.

Für 2 Portionen:

- 200-300 g Vollkornspirelli {z. Bsp. von Naturata}
- 1 Glas Tomatensoße (mit gegrillter Zucchini) {Naturata oder eine andere Marke}
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- 1 kleine Handvoll getrocknete Tomaten
- 1 große Handvoll frisches Basilikum
- Pfeffer, frisch gemahlen; Salz

(Frisch geriebener Parmesan)

Die Vollkornspirelli in reichlich Salzwasser gar kochen. {Unsere von Naturata gingen sehr schnell und brauchten keine 10 Minuten!}

In dieser Zeit die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Wenn sie etwas Farbe haben, Knoblauch und gehackte getrocknete Tomaten dazu geben und bei mittlerer Hitze weiterdünsten.

Die Nudeln abgießen, in den Topf zurückgeben und mit der Tomatensoße aus dem Glas mischen. Auf Teller verteilen und die Mischung aus der Pfanne darüber geben. Mit Pfeffer würzen und Parmesan sowie gehacktes Basilikum darüber streuen.



Nudel

n machen glücklich, sagte meine Ma oft. Und ich finde, sie hat Recht. Nichts geht über einen Teller voll köstlicher Pasta, wenn der Hunger sich meldet. Vollkornnudeln machen außerdem länger satt. Wenn solche Gerichte also nicht gesundes Fastfood sind, was dann? =)

Ich wünsche euch Teller voll feinster Pasta, wenn der große Hunger kommt!

Macht es euch schön und habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

** Die Naturata-Produkte für dieses Gericht wurden mir freundlicherweise kostenlos zur Verfügung gestellt. Dafür herzlichen Dank!*

Dieser Artikel stellt somit eine Kooperation dar/ enthält Werbung.

Buntes Kinder-Picknick-Menü: Rosa Polenta-Knusperbällchen, Gemüse-Plätzchen, Grillkäse- Bärchen und Gurkensalat



Diese s Menü kann Kindern doppelt Spaß machen: Da es ja sozusagen aus Fingerfood besteht, eignet es sich toll für Picknicks im

Freien, auf dem Balkon – oder auch mal auf einer Decke im Wohnzimmer. Kinder können aktiv mithelfen bei der Zubereitung (Ausstechen, Bällchen rollen und wälzen) und das finde ich sehr wichtig, denn wer selbst mit anpackt, isst auch lieber, probiert viel mehr aus und lernt neben neuen Geschmäckern vor allem das Miteinander beim Kochen und Essen zu schätzen.



Ein weiteres Plus: Dieses Menü ist flexibel. Man kann allerlei Gemüsesorten zum Ausstechen nehmen (ganz dicke Karotten, Süßkartoffeln, Rübchen, Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi) und allein mit dieser Auswahl einen bunten Knabberteller aus gedünstetem Gemüse zaubern.

Die Polentabällchen lassen sich beliebig nach Geschmack würzen und zum Beispiel mit Käse verfeinern (ich habe darauf verzichtet, da es Käsebärchen gab). Man kann auch etwas Spinat pürieren und sie grün statt rosa machen. Mit ein paar Erbsen, die man einrollt, kann man sie sogar füllen. Der Fantasie sind wenig Grenzen gesetzt und Gemüse wird so zu einem genüsslichen Spaß. =)



Für

2-3 Picknicker braucht man:

1 große Gurke
1 TL Honig oder Agavendicksaft
1 EL milden hellen Essig
1 EL gutes Olivenöl
getrockneten Dill
Salz, Pfeffer

Grillkäse (mit Geschmack nach Wahl)

Gemüse nach Wahl,
zum Beispiel ganz dicke Karotten, Süßkartoffeln, Rübchen, Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi
Nicht zu filigrane Keksausstecher mit passenden Motiven
(z.B. Bärchen, Kleeblatt, Halbmond)

125 g Polentagrieß
1 EL Gemüsebrühpulver
 $\frac{1}{2}$ L Wasser
Salz, (Pfeffer), frische Kräuter nach Belieben
[frischer, fein geriebener Parmesan]
Püree einer kleinen gegarten Rote Beete
[alternativ Rote Beete-Saft;
*am besten zum Teil beim Kochen verwenden
und dann die fertige Polenta „nachfärben“*]

2-4 EL Grieß

Semmelbrösel zum Wälzen

*Alles ist **vegetarisch** bzw. sogar **vegan**, wenn man den Grillkäse und den Honig im Salat weglässt/ersetzt.*

Für den **Salat** die Gurke schälen und mit dem Sparschäler lange „Bandnudeln“ schneiden. Am besten arbeitet man sich dabei rund um das Kerngehäuse, indem man die Gurke immer mal wieder dreht.

Die Zutaten fürs Dressing in einen Shaker oder eine Schüssel geben und vermischen. Dann über den Salat geben, gut durchrühren und etwas ziehen lassen.

Für die **Gemüseplätzchen** das gewählte Gemüse schälen und in gleichmäßige, dicke Scheiben schneiden und daraus möglichst ergiebig mit den Keksausstechern Formen ausstechen. Diese Gemüsekekse in einen Dämpfeinsatz legen und gar dämpfen.

[Die Gemüsereste kann man entweder mitdämpfen und anderweitig verwenden oder sie klein hacken und einen Rohkostsalat oder eine Gemüseeinlage für eine Tomatensoße daraus machen.]

Wenn das Gemüse dämpft (auf die eventuell verschiedenen Garzeiten der Gemüsesorten achten), das Wasser mit dem Brühpulver erhitzen und die **Polenta** einrühren. Unter Rühren 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und weitere 10 Minuten quellen lassen.

Wurde Rote Beete mitgegart, werden nun die weichen Reststückchen püriert und unter die fertige Polenta gemischt. (Ansonsten nimmt man ein paar EL Rote Beete Saft.)

Ist die Masse nun etwas zu weich, ein paar EL Gries untermischen. Noch einmal abschmecken (bzw. geriebenen Käse untermischen). Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Mit feuchten Händen jeweils 1 gehäuften TL zu einem Bällchen rollen. Dieses in Semmelbröseln wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. (Die Masse ergibt ca. 30-35 Bällchen.)

15-20 Minuten backen, bis die Bällchen knusprig geworden sind.

Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann werden sie fester als im heißen Zustand.

Aus dem **Grillkäse** ebenfalls süße Formen ausstechen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. (Die Reststücke kann man in regelmäßige Stückchen schneiden und ebenfalls braun braten.)



Alles

zusammen als Picknick-Menü servieren.

TIPP: Wer einen Dipp mag, kann (Sahne)Joghurt mit Zitronensaft und Gewürzen verfeinern und die Bällchen hinein dippen.



Ich

hoffe, dieses Rezept wird allen viel Spaß machen und vor allem Groß und Klein gut schmecken!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure

Judith



Bunter Nudelsalat mit Erbsen, Karotten und Gurke



Heute

gibt es Teil II unserer Grill-Beilagen. Zu den Lammkoteletts und den [vegetarischen Ćevapčići](#) an Ostern gab es neben grünem Salat noch Sesambrot aus dem kleinen italienischen *supermercato*, den Naschkater und ich in meiner ehemaligen Schulstadt besucht haben. Dort gibt es riesige Dosen mit eingelegten Artischocken für 8,50 Euro und diese Köstlichkeiten sind ja normalerweise wirklich teuer. Ich liebe solche kleinen kulinarischen Inseln, wo man sich ein bisschen wie auf Reisen fühlt. Man hört von den Mitarbeitern die fremde Sprache, es riecht nach fremdländischen Produkten und man sieht überall Leckereien, die man aus dem Urlaub oder aus Kochbüchern kennt. Dort gab es Tomatenpassata von einer Marke, die meine italienische Lieblingsautorin in ihrem Kochbuch erwähnt und die ich bisher nirgends gesehen hatte. In der Theke lagen köstlich duftende *salame* (dt. Salamis), von denen wir uns die Fenchelsalami aussuchten und bei den Gebäcken konnten wir nicht widerstehen und schoben noch eine Tüte *taralli* in den Einkaufskorb. Dieses runde, herzhafte Knabber-Gebäck aus Apulien schmeckt einfach zu lecker – meine Eltern lernten es letztes Jahr bei ihrer großen Italienreise mit Ziel Stiefelabsatz kennen.



Passe
nd zu diesem kleinen Ausflug in das Urlaubsland meiner Kindheit machten wir zum Grillen einen Nudelsalat. Italienische Pasta in Schmetterlingsform, deutsche Zutaten und

Soße – so könnte man ihn beschreiben. =)

Das Rezept stammt von Koch Hännies, einem alten Bundeswehrfreund meines Vaters. Wir haben es leicht abgewandelt, denn er verwendete entweder Mayonnaise oder ein Produkt aus dem Glas für die Soße und beides kommt meiner Ma nicht ins Haus. Aber ich finde, diese Version schmeckt absolut großartig und wir alle freuen uns, wenn dieser Salat endlich mal wieder auf dem Tisch steht.

1 große Schüssel:

500 g Farfalle, gekocht

8 EL Öl (Raps oder Olive)

1 große Zwiebel

1 kleine Salatgurke

1 große oder 2 mittelgroße Möhre(n)

200 ml Brühe

5 EL Essig (weißer Condimento oder Apfelessig)

3 EL Senf

$\frac{1}{2}$ Glas/Becher Crème fraîche

Salz, Pfeffer

1 kleines Glas/Dose gekochter Erbsen

Die Karotte schälen und längs in feine Scheiben schneiden. Diese stiften und alles in kleine Würfel schneiden. Die Karottenwürfel in einem kleinen Topf und etwas von der Brühe (der Topfboden sollte leicht bedeckt sein) dünsten.

[Etwa jetzt kann man die Nudeln kochen. Dann kann man sie noch heiß mit der Soße vermengen.]

In dieser Zeit die Gurke schälen und ebenfalls klein würfeln. Zur Karotte geben und beides bissfest dünsten. Das Gemüse dann in die Salatschüssel füllen und in dem Töpfchen das Öl erhitzen. Die Zwiebel schälen, würfeln und darin bei mittlerer Hitze dünsten.

Den Herd ausschalten und den Essig, die restliche Brühe sowie den Senf zugeben. Alles verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Crème fraîche einrühren. Die Soße zusammen mit Erbsen, Karotten und Gurke zu den Nudeln geben und alles vermischen.

Am besten den Salat etwas früher zubereiten und ihn 1-2 Stunden ziehen lassen, dabei immer mal wieder umrühren.
[nurkochen]



Ich glaube, der Autor und Erzähler Rafik Shami hat nicht umsonst eine ganze Geschichte (oder gar ein ganzes Buch?) den Deutschen und ihrem Nudelsalat gewidmet. Dieser Salat geht einfach immer: Zu Picknick, zu Büffets, zum Grillen, einfach so. Er ist recht einfach und schnell gemacht, schmeckt allen und außerdem machen Nudeln ja auch einfach glücklich, oder? =) In diesem Sinne habt eine genussreiche Restwoche und lasst es euch am Wochenende gut gehen – es soll ja Grillwetter geben! ;)

Eure Judith