

Vegetarische Grünkern- Ćevapčići vom Grill



Ich hoffe, ihr habt schöne Ostertage verlebt! Wir hatten ganz entspannte, um nicht zu sagen faule Tage voller guter Mahlzeiten.

Immerhin schafften Naschkater und ich es drei Mal, joggen zu gehen und die Pfälzer Landluft und natürlich die Bewegung taten sehr gut. Überall blühen gerade die Sträucher – ich glaube, es sind meist wilde Mirabellen – und es duftet nach den Blüten und nach Frühling. Findet ihr das auch so wunderbar, wenn die Natur langsam erwacht und es überall anfängt zu grünen und zu duften? Ich spüre da regelrecht, wie ich nach dem langen dunklen Winter ebenfalls aufblühe und wieder viel mehr Energie habe. =) Am Ostersonntag haben wir das erste Mal für dieses Jahr den Grill angeworfen. Es gab – passend zu Ostern – Lammsteaks, aber auch etwas Vegetarisches für meine Ma. Die Grünkern-Ćevapčići hat sie in ihrem „Vegetarisch für Genießer“ von GU entdeckt und ich glaube, sie war froh, dass ich da war und ihr die „Teigarbeit“ abnahm, denn das Formen ging am besten mit der Hand und sie mag Teig nicht so und kann mit ihm nicht gut umgehen, sei es bei Kuchen

oder Grillgut.



Wir haben die Ćevapčići dann vor dem Fleisch auf den Grill gelegt. So bekamen sie schöne Grillstreifen. Danach kam das Lamm, denn die Ćevapčići sollten seinen Geschmack nicht annehmen. Dazu gab es grünen Salat, den bunten Nudelsalat aus Farfalle (Schmetterlingsnudeln) und fruchtigen Bio-Tomatenketchup, den wir mit selbst gemachter Chilisoße meines Pas zu Chiliketchup aufpeppen.

Für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 130 g Grünkernschrot
- 2 getrocknete Chilischoten
- je 2 TL Thymian, Oregano, Kreuzkümmel, Koriander
- 220 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Paprika, edelsüß
- 4-6 gehäufte EL Hirseflocken (ca.60-70g)
- 2 Eier
- 2 EL Mehl

Zwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf in dem Olivenöl andünsten. Dann den Grünkernschrot 5

Minuten mitdünsten. Die Chilischote mit den 4 Gewürzen in einem Mörser zerstoßen. Alles zum Grünkern geben und die Brühe angießen. Das Paprikapulver einrühren und alles aufkochen lassen. Dann bei schwacher Hitze 5 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Dann die Hirseflocken einrühren, vom Herd nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen.

Die Eier und das Mehl unter die abgekühlte Masse mischen und sie mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen fingerlange Würstchen formen. Im Rezept steht, man kann sie in einem Teller mit Öl noch gleichmäßig rund drehen; das habe ich weggelassen, weil ich fand, sie sehen schon gleichmäßig genug aus.

Die Ćevapčići in einer heißen Grillpfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten rundum grillen. Das erste Mal nach 5-6 Minuten wenden, wenn sie fest geworden sind.

TIPP: Die Ćevapčići sind toll für ein Picknick, denn sie schmecken auch kalt! Gut vorstellen kann ich mir dazu auch einen Joghurtdipp oder ein Zaziki.

Ansonsten passt ein Salat perfekt dazu. [nurkochen]



Man kann diese Ćevapčići sicher auch als kleine Taler backen, dann hat man Grünkernbratlinge. Generell sind sie recht pikant, wer es also nicht so gerne scharf mag, sollte die Chili weglassen

und vielleicht etwas weniger Paprika nehmen. =)

Habt eine genussvolle Zeit (auch nach Ostern),
eure Judith

Vegetarische Lasagne mit Blumenkohlhack und Cottage cheese (Kooperation)

Ich wurde mal wieder von „Resten“ inspiriert. Ein halber Blumenkohl, Lasagneplatten und eine Packung [Hüttenkäse Kräuter](#) (eine neue Sorte von [Gervais](#)) wurden zu einer schnellen, herzhaft-vegetarischen Lasagne.



Ihr denkt, Lasagne zu machen braucht so viel Zeit? Dieses Rezept hier geht superschnell! Statt Bechamel, die man ja erst kochen muss, nehme ich gerne einen leichteren Ersatz, wie Ricotta (leider nicht der günstigste) oder Hüttenkäse. Jetzt gibt es

sogar schon eine neue, fertig gewürzte leckere Sorte mit Kräutern. Eine Bolognesesauce muss man auch nicht zubereiten, denn auch Gemüsehack schmeckt lecker, und geht rasend schnell.



Für

diese Lasagne gilt also:

Ein paar Zutaten zusammenrühren, zwei Gemüse schnippeln und alles schichten. Fertig! =)

Überzeugt euch doch einfach selbst.

TIPP: Ihr könnt natürlich den Blumenkohl auch durch Brokkoli, Romanesco oder bunten Blumenkohl ersetzen, das gibt einen tollen Farbeffekt.

Für 2-4 Personen:

1 kleiner Blumenkohl

8-10 Lasagneplatten

1 Dose Tomaten in Stücken

Salz, Pfeffer

(1 Knoblauchzehe)

$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln

1 Packung Gervais Hüttenkäse Kräuter

ca. 10 EL Milch

1-2 EL Paprikawürzpaste

150 g geriebener Gouda (oder anderer Käse)

Den Blumenkohl waschen und vierteln. Den Strunk entfernen und

die Viertel mit einem großen Messer fein hacken. Am besten tut man so, als wolle man den Kohl in feine Scheiben schneiden, er zerbröckelt dann von selbst zu „Hack“.

Das Gemüse in einen Topf mit etwas Wasser geben (der Boden sollte gerade bedeckt sein) und bissfest dünsten. Das Weiße der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und zum Schluss auf dem Blumenkohl noch kurz mitdämpfen.

In der Zwischenzeit die Dosentomaten in ein Schüsselchen geben, mit Salz und Pfeffer sowie der Paprikapaste würzen und alles gut verrühren.

Den Hüttenkäse ebenfalls in ein Schüsselchen leeren, pfeffern und das fein geschnittene Grün der Frühlingszwiebeln dazu geben. 5-6 EL Milch unterrühren, so dass der Hüttenkäse flüssiger wird. (Nach Belieben noch die Knoblauchzehe hinein pressen.)

Nun den Ofen auf 180 °C vorheizen und in einer Auflaufform alle Zutaten schichten. Dabei mit einer Tomatenschicht beginnen, darauf Platten legen und nun in beliebiger, wechselnder Reihenfolge schichten – die Lasagneplatten sollten nur immer von Soße umgeben sein.

Mit einer Schicht Platten abschließen. Diese mit 2-4 EL Milch begießen und diese gleichmäßig verteilen, sodass überall Feuchtigkeit ist. Dann den geriebenen Käse darüber streuen und die Lasagne ca. 30 Minuten backen.

Gegen Ende schauen, dass sie nicht zu dunkel wird, sondern nur eine goldbraune Käsekruste bekommt.[nurkochen]



Wurde
t ihr inspiriert von dieser vegetarischen Variante? Ich hoffe,
ich konnte euch einmal mehr zeigen, wie schnell und einfach
man ein leckeres vegetarisches Essen zaubern kann!

Habt eine genussvolle (Mahl)Zeit!
Eure Judith



Pikantes ungarisches Weißkraut mit Paprika (vegan)



Diese s herzhaft-fruchtige Gericht mögen wir in der Familie schon seit Jahren. Es stammt aus dem Kochbuch „Kochvergnügen vegetarisch“ von GU und ist wirklich unkompliziert. Der Kohl ist zurzeit ja Saisongemüse. Die Paprika dafür leider nicht – man muss halt Kompromisse machen. Zur Not lässt man die Paprika auch einfach weg.

Ich konnte mir beim ersten Mal nicht so vorstellen, dass Kraut mit Apfelsaft und Sahne schmecken soll – und dann noch zu Nudeln. Aber ja! Zu Pasta passt ja eh alles und die Kombination verschiedenster Aromen macht dieses Gericht zu etwas ganz besonders leckerem!



Die

Fotos für diesen Beitrag sind neulich bei einem Heimaturlaub entstanden. Mein Naschkater war leider nicht dabei und kam gar nicht in den Genuss dieses Gerichts. Ich bin aber sicher, dass es ihm schmecken wird und will es demnächst mal für ihn kochen.

Unter der Woche ist es ja meist umgekehrt: Naschkater bekocht mich! Jahaa.

Ich habe das Glück, dass ich liebevoll versorgt werde, wenn ich ausgehungert von der Arbeit komme und ich betrachte das nicht als selbstverständlich, dann nicht erst noch kochen zu müssen.

Natürlich wärmen wir gerne etwas auf, wenn es die Gelegenheit gibt, denn Naschkater arbeitet ja auch – nur eben zuhause. Aber ich möchte doch hier mal lobend erwähnen, dass ich auch mal heimkomme und die Wohnung duftet nach unserem liebsten Linsenragout ([Beluganese](#)) mit Minzjoghurt, nach [Pizza](#) oder herzhafter Pasta Puttanesca.

Im Gegenzug verwöhne ich mein Käterchen dann mit Na(s)chtischen in Form seines geliebten [veganen russischen Zupfkuchens](#) oder anderen Leckereien. =)



Wer

kocht bei euch? Können eure Männer auch den Kochlöffel schwingen?

Oder lesen dies sogar Männer, die sich hier Inspiration holen? Das fände ich besonders großartig! =)

Hier jedenfalls mein liebstes Krautgericht!

Für 4 Personen:

1 kleiner Weißkohl (ca. 800g)

2 rote Paprikaschoten

1 rote Peperoni

4 EL Butterschmalz/Öl (vegan)

1 EL Paprikapulver, rosenscharf

2 EL Paprikapulver, edelsüß

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

$\frac{1}{4}$ L Apfelsaft (alternativ heller Traubensaft)

4 EL Sahne (Pflanzensahne, vegan)

Den Kohl putzen, waschen, vierteln oder achtern und den Strunk entfernen. In dünne Streifen hobeln oder schneiden.

Die Paprikaschoten waschen, Kerne und Zwischenwände entfernen und die Schote fein würfeln oder in feine, kurze Streifen schneiden. Die Peperoni waschen und fein hacken.

Das Fett in einem größeren Topf erhitzen, Paprika und Peperoni

darin anbraten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Kohl und Apfelsaft dazugeben. Alles vermischen und zugedeckt 30-45 Minuten bei mittlerer Hitze gar dünsten. Mit der Sahne abschmecken.

Dazu passen Bandnudeln, Spirelli, Farfalle, Gnocchi oder auch Salzkartoffeln.[nurkochen]

Ich hoffe, dieses Rezept ist auch was für euch! Probiert es aus und ich freue mich über eure Meinung!

Habt eine genussvolle Restwoche,
eure Judith

Strudel mit Kürbis, Lauch und Rosinen (vegan)



Schon seit längerem spukte die Idee für dieses Rezept in meinem Kopf herum, denn letztes Jahr bekam ich eine riesige Ladung [kalifornischer Rosinen](#) geschickt und die wollte ich natürlich

auch verwenden. Apfelstrudel mit Rosinen ist ja der Klassiker, aber etwas Herzhaftes für die Winterzeit mit der Süße von Rosinen, das stellte ich mir lecker vor! Und nachdem ich ein paar Wochen gebrütet hatte, schlüpfte die Idee vor einigen Tagen und wurde zum Backentschluss: Kürbis und Lauch sollten die Rosinen begleiten! Und wenn es schon vegetarisch ist, wollte ich die vegane Partei auch gleich glücklich machen und nahm statt Ricotta, wie eigentlich geplant, Seidentofu für die Creme. Heraus kam ein wirklich köstlicher Strudel, zu dem ich als Frische-Kick noch einen Zitronenjoghurt gemacht habe, damit man was zum Dippen hat. Ich bin sicher, man kann auch anderes Gemüse wunderbar verwenden, zum Beispiel Rosenkohl oder Brokkoli und auch bei den Gewürzen gilt: alles nach Geschmack! =)



Hier

mein Rezept:

Teig:

170 g Mehl
1 Prise Salz
2 EL Rapsöl
1 TL Apfelessig
70 ml lauwarmes Wasser

Füllung:

300 g Seidentofu

270 g Kürbisfleisch (Hokkaido)
1 große Stange Lauch (davon das Grün)
1 große rote Zwiebel
70-100 g Rosinen (je nachdem, wie sehr man sie mag)
1 TL Salz viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 gestr. TL 5 Gewürze-Pulver
(es geht auch mildes Curry oder Gewürze nach Wahl)
1 TL gemahlener Ingwer
1 EL Gries
Schale und Saft einer Orange

Mehl, Salz, Wasser, 1 EL Öl und Essig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handmixers verkneten. Dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen geschmeidig kneten. Abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Lauchgrün waschen, die Blätter längs halbieren oder je nach Größe dritteln und dann quer in Vierecke schneiden. Den Kürbis mit etwas Gemüsebrühe in einen Topf geben und bei schwacher Hitze sehr bissfest dünsten. Etwa nach Hälfte der Zeit den Lauch darüber geben und auch noch kurz mitdünsten. Die Zwiebel würfeln und mit den Rosinen zum Gemüse geben. Den Seidentofu fein pürieren, mit den Gewürzen, der Schale und dem Saft abschmecken und zusammen mit dem Gries zum Gemüse geben. Alles gut vermischen.

Den Teig auf wenig Mehl rechteckig sehr dünn ausrollen und ihn dann mit den Händen vorsichtig lang ziehen, so dass er hauchdünn wird. Auf ein großes sauberes Küchentuch legen. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Blech mit Backpapier bereitstellen.

Die Füllung auf dem Teig verteilen, am Rand etwas frei lassen. Durch Anheben des Tuchs von der Längsseite her aufrollen und mit der Naht nach unten aufs Blech legen. Mit 1 EL Öl bestreichen du 30-35 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen vor dem Anschneiden.

Für den Dipp den (Soja)Joghurt glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie nach Belieben mit Zitronenabrieb

oder Knoblauch würzen und zum Strudel servieren.[nurkochen]

TIPP: Wer kein Tofu mag oder bekommen hat, der kann auch nicht-vegan Ricotta nehmen oder Quark. =)



Ich hoffe, dieser Strudel inspiriert euch, auch einmal hauchdünnen Teig mit Gemüse vollzustopfen! Es geht leichter, als viele vielleicht denken und es ist eine tolle Variante, viel Gemüse lecker zu verpacken!

Wie gesagt: man kann frei experimentieren, was Gemüsesorten, Gewürze und Dipp angeht. Einfach dem eigenen Geschmack und Eingebungen folgen! =)

Ich wünsche euch genussvolle Stunden,
eure Judith ♥

♥ Blogevent ♥ Gastblog: Askas Hexenküche: Gemüse- Ragout

Moin Moin ihr Lieben und ein schönes 3. Advent-Wochenende

wünsche ich.

Gestatten? Ich bin die Aska, von [Aska's Hexenküche](#), Baujahr 1975 und freue mich sehr, beim [Blogevent „Der Geschmack von früher – Seelenfutter aus Omas Rezeptbuch“](#) von der lieben Naschkatze mitmachen zu dürfen.



Kochen habe ich mir so ziemlich selber beigebracht, sieht man von den wenigen „Lehrstunden“ bei meiner Tante ab. Anfangs „kochte“ ich viel mit Fertigtüten. Tüte auf, fertig. Nachdem meine Intoleranzen immer schlimmer wurden, habe ich mich mit der Küche ohne Fixtüte beschäftigt. Und auch wenn Eigenlob stinkt, so kann ich sagen: Ich war mir ein guter Lehrmeister. Natürlich kommt mir da auch zu Gute, dass meine Tante es genossen hat, mit einem Mädchen mal kochen zu können.

Tante? Heißt es nicht „Omas Rezeptbuch?“. Ja Tante, nicht Oma. Oma hütete ihre Küche wie einen Augapfel. Rezepte weitergeben? Wo kommen wir da denn hin!

Dafür habe, äh leider hatte, ich eine geniale Tante. Würde sie noch leben, sie würde heuer ihren 85. feiern. Und sie konnte richtig super kochen. Mehrmals im Jahr kochte meine Tante Hühner-Ragout (oder aber, wenn sie sich modern ausdrücken wollte, Ragout fin, das in kleinen Blätterteigkörbchen serviert wurde). Immer, wenn ich da war, habe ich ihr geholfen. Ich habe noch heute den Geruch in der Nase, den Geschmack auf meinem Gaumen – auch wenn ich aus der Erinnerung koche und schon lange kein Fleisch mehr esse. Darum wurde aus Tantes Hühner-Ragout auch ein Gemüse-Ragout.



Bevor

ich euch jetzt das Rezept verrate, kommen wir zu einem kleinem Schwenk in die Vergangenheit. Meine Tante liebte es ihr Wissen weiter zu geben. Leider hatte sie nur einen Sohn – der sich so gar nicht fürs Kochen begeistern konnte. Umso mehr hat sie es genossen, wenn ich da war. Denn ich sog alles begierig wie ein Schwamm auf.

Auch wenn ich nicht mitschreiben konnte -und somit alles aus dem Gedächtnis kramen muss- habe ich viele ihrer Gerichte in mir fest verankert. Für mich sind sie alle Seelenfutter, denn ich konnte dort einfach mal abschalten und Kind sein. Hätte ich keine Lust gehabt, dann wäre das für sie OK gewesen.

Gemeinsam haben wir gekocht, gelacht, geweint (die verdammten Zwiebeln!) und haben genascht. Wenn es aber zuviel naschen wurde kam ein strenger Blick, gefolgt von einem „Deern!“ und ich wusste: Jetzt brav alles in die Schüssel geben. :D.

Vorher hat sie mir noch den Einkauf diktiert, mich in den Schuppen gescheucht und den Kühlschrank inspizieren lassen. Es war so was wie ein festes Ritual zwischen uns beiden.

Hach ich erinnere mich gerne an diese Zeiten zurück.

Kommen wir zum Rezept (für 2 Personen, als Single koche ich keine Riesenportionen mehr).

Dieses ist rein vegan, statt der Kokosmilch könnt ihr aber

auch (Pflanzen)Sahne nehmen. Ich persönlich mag es mit Kokosmilch sehr gerne – und man schmeckt sie (in meinen Augen) auch nicht heraus).

Die **Sauce** besteht aus:

200 ml Wasser

400 ml Kokosmilch

Salz, Pfeffer, etwas frisch geriebene Muskatnuss

1/2 TL Senf

Diese Zutaten werden kalt zusammengemischt. 50-100 ml dieser Flüssigkeit gebt ihr nun in ein extra Gefäß und stellt es beiseite.

Daraus wird später die Mehlschwitze vorbereitet.

An **Gemüse** benötigt ihr:

Kartoffeln, frische Pilze, Erbsen (TK), Zwiebeln und Spargel
oder

Prinzess-Bohnen (TK).

Da ich ja eh schon mit der Tradition breche kann ich auch Bohnen nehmen. Denn jetzt ist Dezember, die Spargelsaison vorbei. Tiefgefrorenen Spargel habe ich nicht mehr und den aus der Dose (oder dem Glas) mag ich nicht.

Das frische Gemüse wird geputzt und dann kleingeschnitten. Kurz beiseite stellen, denn jetzt kommt erstmal der Reis dran. Dieser braucht bei mir 15 Minuten und wird somit zeitgleich mit dem Gemüse angestellt.

Das frische Gemüse wird jetzt in etwas Fett scharf und ganz kurz angebraten und dann mit der Saucenmischung abgelöscht. Damit die Sauce schön sämig wird, eben eine richtige Mehlschwitze, schnappt ihr euch das Gefäß mit der restlichen Flüssigkeit und rührt vorsichtig, sodass keine Klümpchen entstehen, 1 El Mehl hinein. Das Ganze wird dann unter Rühren in die Pfanne dazugegeben.

Nach 5 Minuten gebt ihr die Bohnen dazu (guckt aber auf der Verpackung nach, wie lange sie benötigen) und nach weiteren 5 Minuten die Erbsen (hier gilt das Gleiche wie für die Bohnen).

Nun noch 5 Minuten köcheln lassen (den normalen Herd könnt ihr jetzt langsam ausstellen, die Resthitze reicht aus) und dann servieren.

Der Reis wird abgegossen und auf den Tellern angerichtet, das Gemüse-Ragout dazugegeben und dann heißt es: Guten Hunger.[nurkochen]

Kocht ihr für Gäste wird natürlich alles in Schüsseln gefüllt und auf den gedeckten Tisch gestellt ;)

♥ *Liebe Aska,*

herzlichen Dank für dein Rezept aus Tantes Rezeptbuch (wir wollen da ja nicht so sein, die Tante ist genauso willkommen! ;) und deine Erinnerungen an früher!

Ich wünsche dir und allen Naschkatzen- Lesern einen frohen 3. Advent!

Eure Judith ♥