Bohnensalat aus Meterbohnen nach Naschkatzen-Papas Art

Grüne Bohnen gehören zu meinen Lieblingsgemüsen. Ich mag diesen schlichten, grünen Geschmack und das Knackige, wenn sie noch ein wenig al dente sind. Natürlich sind sie eine tolle klassische Beilage zu einem guten Stück Fleisch, aber auch in Omas Bohnensuppe oder einem schlichten Salat ein absoluter Genuss!

Naschkatzen-Papa hat seit ich denken kann immer gerne seinen Bohnensalat gemacht. Obwohl wir zuhause immer wenig Konserven hatten und fast ausschließlich frisch gekocht wurde, waren

meistens ein paar Gläser Bohnen im Schrank zu finden, aus denen mein Pa dann einen schnellen Salat gemacht hat.

Den liebe ich auch immer noch, aber wenn ich die Gelegenheit habe, frische Bohnen zu bekommen, mache ich ihn auch damit gerne.

Diese Gelegenheit bot sich letzte Woche, als es bei Billy´s Farm Meterbohnen gab. Solch lange Bohnen kannte ich bisher nur

von Bildern. Sehen sie nicht toll aus? Sie wirken ein bisschen farblos, aber witzigerweise wurden sie beim Kochen in leicht gesalzenem Wasser sehr viel grüner!

Netterweise bekam ich noch ein Töpfchen Bohnenkraut in die Hand gedrückt, deshalb kam noch eine ordentliche Prise

frisches Bohnenkraut an den Salat.

Für ca. 4 Portionen:

500 g Meterbohnen oder grüne Buschbohnen
1 große Schalotte oder 1 kleine rote Zwiebel
4 EL Apfelessig
2 EL Condimento bianco
4 EL Olivenöl
etwas frisches Bohnenkraut
(Kräuter-)Salz, Pfeffer

Die Bohnen putzen, 5–10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen, abschrecken und dann klein schneiden.

In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.

So, schon fertig! Es darf gefuttert werden.

Am nächsten Tag schmeckt der Salat aber fast noch besser, wenn er schön durchgezogen ist.

Lasst es euch schmecken und macht es euch schön!

Eure Judith

Leckere Resteverwertung: Brokkoli-Kroketten

Nach einer Pause, in der ich entweder viel gearbeitet habe, oder unterwegs war, habe ich diese Woche mal wieder gekocht –

beziehungsweise gebacken. Es gibt Restefutter!
Bei meinem samstäglichen Markteinkauf gab mir die Verkäuferin verblühten Brokkoli mit, den sie sonst nicht mehr losgeworden wäre. Da ich Foodsaverin bin, war sie da natürlich genau an der richtigen Adresse. Zuhause habe ich die gelb-braunen Blüten großzügig abgeschnitten, das stark holzige Ende entfernt oder geschält und den Brokkoli dann weich gekocht.

Dann wanderte er erst mal über Nacht in den Kühli, weil ich keine Zeit mehr hatte. Aber am kommenden Tag wurde er zu Kroketten verarbeitet, die erstaunlich einfach gehen. Die Idee stammt aus einem Buch, das ich gerade Korrektur gelesen habe und das im Herbst erscheinen wird.

Solche Kroketten (die Autorin nennt sie Nuggets) eignen sich sicher auch toll, um Kindern Gemüse schmackhaft zu machen und

sie sogar beim Formen der Kroketten einzubeziehen.

Da mein Brokkoli nicht soviel ergab, wie im Rezept gefordert, musste ich mich nach langer Zeit mal wieder am Dreisatz versuchen und kann stolz berichten: zumindest das kriege ich noch hin, auch wenn Mathe ansonsten die reinste Katastrophe ist bei mir.

Witzigerweise ergab meine kleinere Menge Gemüse aber die gleiche Menge Nuggets, obwohl ich sie gleich portioniert hatte. Das Ei aus dem Originalrezept brauchte ich gar nicht.

Tipp: Den gegarten Brokkoli gut abtropfen und ausdampfen lassen, damit die Kroketten nicht zu feucht werden.

Für 1 Blech/ca. 20–25 Stück:

300 g vorgegarter Brokkoli

1 TL Knoblauchgranulat

Muskat, nach Geschmack
40 g Paniermehl
1 Prise Chiliflocken oder Cayennepfeffer
60 g geriebener Hartkäse (z. B. eine Mischung versch. Sorten)
Salz, schwarzer Pfeffer

Den vorgegarten Brokkoli in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab pürieren.

Knoblauchgranulat, Muskat, Paniermehl, Chili und geriebenen Käse zum Brokkoli geben, alles gründlich vermengen, bis eine kompakte, formbare Masse entsteht, und mit 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit leicht angefeuchteten Händen walnussgroße Portionen abnehmen, zu Kroketten (oder Nuggets) formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Wer mag, wälzt sie vorher noch einmal leicht in Paniermehl.

Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Umluft ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Anschließend etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren – am besten mit Sour Cream, Joghurt-Dip oder einem würzigen Tomatensugo.

Mit einem leichten Dip schmecken diese Gemüsereste wirklich lecker. Auf jeden Fall ein gutes Rezept für eventuelle Reste,

das ich sicher noch häufiger machen werde.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith

Flammkuchen mit Spargel, Kalamatas & getrockneten Tomaten

Dieses Jahr müsst ihr eine ernsthafte Spargel-Phase ertragen. Bevor die Saison zu Ende geht, gibt es noch mal Spargel – ohne Garantie, dass es das letzte Mal ist.

Diesmal habe ich knusprige Flammkuchen damit belegt. Die Kombination mit Kalamatas und getrockneten Tomaten kenne ich von meiner Ma, die Spargel gerne mit diesen Zutaten im Ofen gart.

Der Zitronenabrieb und Rosmarin im Schmand verleihen dem Flammkuchen noch mal extra viel Aroma und eine wunderbar mediterrane Note!

Natürlich kann man Flammkuchenteig auch ganz schnell selbst machen, aber diesmal war ich faul und habe Dinkelteig gekauft,

denn die Zutatenliste war kurz und las sich wie bei selbstgemachtem.

Wenn ihr den Teig nicht kaufen wollt, findet ihr zum Beispiel HIER ein Rezept im Archiv.

Für 4 Flammkuchen:

500 g dünne grüne Spargelstangen
20 Kalamata-Oliven
12 getrocknete Tomaten
100 g Reibekäse
200 g Schmand
1–2 TL Rosmarinnadeln, gehackt
Abrieb von ½ Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer

Die Spargelstangen waschen, das holzige Ende abschneiden und die Stangen dann der Länge nach halbieren. Den Spargel in einen weiten Topf (oder einen Dämpfeinsatz) legen und mit wenig Wasser einige Minuten dämpfen, bis sie bissfest sind. Abkühlen und ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit die Oliven in Scheiben und die Tomaten in Streifen schneiden.

Den Schmand mit Rosmarin, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Dann den Ofen vorheizen auf 250 °C. Ein oder zwei Backbleche bereitstellen und je einen Boden darauflegen.

Jeden Boden mit ¼ des Schmands bestreichen, dann mit Spargelstangen belegen und mit Käse, Tomaten und Oliven bestreuen.

Die Flammkuchen nacheinander etwa 8 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.

Natürlich kann man diesen Belag auch für eine Pizza bianca (weiße Pizza ohne Tomatensauce) verwenden, das schmeckt sicher

genauso gut! Flammkuchen ist halt etwas knuspriger.

Hoffentlich habt ihr Lust bekommen, diese Kombi auch mal auszuprobieren – ich bin seit Jahren großer Fan! Das geht auch mit weißem Spargel, wobei der grüne natürlich mediterraner ist. Aber im Grunde ist das einfach wieder mal Geschmackssache.

Viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen,

eure Judith

Herzhafter Erdbeer-Salat mit Knoblauch & Basilikum

Diese Woche gibt es noch mal Salat. Und zwar ebenfalls mit Obst. Erdbeeren mit Knoblauch – eine abgefahrene Idee, oder?! Dieses Rezept stammt von „meinem“ Farmer „Billy“ (er nennt mich „meine Foodbloggerin“), bei dem ich gerne mein Frischfutter einkaufe, weil er allerbeste Qualität hat und sich dort mittlerweile samstags so viele Leute treffen, die ich kenne. Oft gibt es Musik, ein Bäcker verwöhnt uns mit leckeren Waffeln, köstlichen Schokocroissants (man merkt die Nähe zu Frankreich) und ein Italiener mit genialem Käse und Cappuccino. Da bleibt man schnell mal einige Stündchen hängen…

Billy, eigentlich heißt er Jürgen, versorgt uns nicht nur mit guter Laune und tollen Produkten, viele aus eigenem Anbau, sondern auch gerne mal mit Rezepten. Vor allem mich. Neulich gab es die ersten Erdbeeren von seinen Feldern, und beim Bezahlen kam er mir mit dem Rezept. Ich dachte erst: „Wow,

wilde Kombi!“, aber war sofort neugierig.

Ich bekam noch Basilikum und gutes, mildes Olivenöl von einem sizilianischen Produzenten in die Hand gedrückt.

Nach Ostern fand ich dann die Zeit, diese Idee auszuprobieren. In den Genuss des Test-Essens kamen diesmal die Naschkatzen-Eltern. Wir waren begeistert: diese Kombination passte erstaunlich gut und der Salat war fruchtig-herzhaft und schmeckte wunderbar zu etwas Baguette oder Ciabatta, mit dem man dann noch das gute Öl auftunken konnte.

Für 2–4 Personen:

(als kleine Vorspeise oder Beilage)
12 mittlere bis große Erdbeeren
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 EL Condimento bianco (oder Balsamico)
frisches Basilikum
Salz, Pfeffer

Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Früchte der Länge nach vierteln (kleinere halbieren).

Die Knoblauchzehen in hauchfeine Scheiben schneiden und in einem kleinen Topf in etwas Olivenöl sanft erwärmen, bis sie nicht mehr roh sind und zu duften beginnen.

Den Condimento dazugeben, mit etwas Salz und (deutlich mehr) Pfeffer würzen und die Sauce über die Erdbeeren geben. Alles vermengen, abschmecken, noch etwas Olivenöl darübergeben und dann nach Geschmack Basilikumblätter darüberzupfen.

Ich hoffe, ihr findet dieses Rezept genauso spannend wie ich und probiert es aus!

Die etwas weniger Experimentierfreudigen können sich auch am Spargel-Erdbeer-Salat mit Orangendressing (und Burrata) versuchen, der letztes Jahr, ebenfalls auf Billys Anregung hin, entstand.

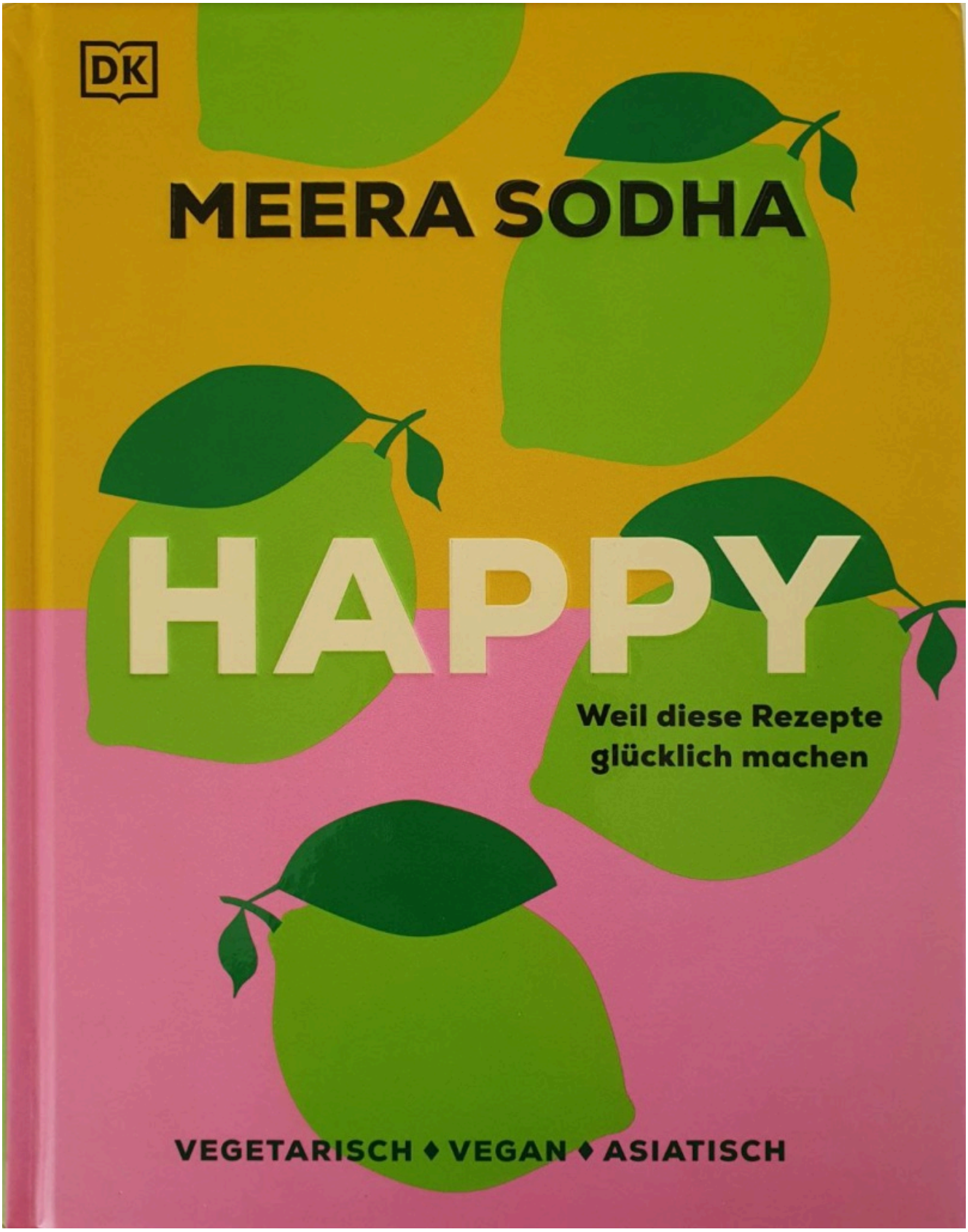
Viel Freude beim Ausprobieren und Vernaschen!

Ich wünsch euch eine genussvolle Frühlings-/Erdbeer-/Rhabarber-/Spargelzeit!

Eure Judith

* *Werbung in Form von Nennung/Verlinkung/Darstellung von Produkten auf Fotos* *

Buchvorstellung: „HAPPY“ von Meera Sodha



Heute gibt es mal wieder Lesefutter. Autorin und Köchin Meera Sodha veröffentlicht ihre liebsten Rezepte, alle vegetarisch oder vegan, und meist asiatisch inspiriert. Reis-Fans kommen hier auf jeden Fall auf ihre Kosten!

Das in Deutsch bei DK erschienene Buch ist ein sehr persönliches. Meera beschreibt in der Einleitung, dass sie irgendwann die Lebensfreude verlor und gar nicht mehr aufstehen wollte. Sie, die immer gerne gekocht hatte, verlor die Freude an ihrem Beruf. Erst als ihr Mann gestand, dass er es nicht mehr schaffe, die Familie am Laufen zu halten, fand sie neue Kraft. Sie begann wieder zu kochen: ganz einfache Gerichte, die ihr Mann gerne mochte. Nach und nach merkte sie, dass es für sie wichtig ist, Menschen zu bekochen, die ihr etwas bedeuten. So hatte sie wieder Spaß an ihrer Tätigkeit.

Diese Geschichte zeigt mir wieder einmal, dass Liebe durch den Magen geht, und dass Kochen und Backen für andere ein Ausdruck von Zuneigung ist. Wir versorgen andere mit guter Nahrung, geben unsere Zeit und Liebe hinein und freuen uns, wenn wir anderen damit Freude bereiten. Diese Essenz des Buchs spricht mir aus der Seele.

Aber schauen wir mal hinein.

Inhalt

Esst saisonal 5
Alternativer Inhalt 6
Einführung 8
Hinweise 12

Auftakt 15
Auberginen 19
Brokkoli und anderer Kohl 45
Küchenhelfer Messer 67
Esst euer Grünzeug 71
Eier und Käse 97
Küchenhelfer Die Pfanne 121
Pilze und die Zwiebelfamilie 125
Ein Sack voller Hülsenfrüchte 147
Küchenhelfer Tupperware 167
Wurzeln, Sprossen und Knollen 171
Kürbis und Freunde 197
Küchenhelfer Saucen & Co. 213
Aus dem Vorrat 217
Tomaten und andere Früchte 239
Nebensachen 259
Küchenhelfer Die Küchengötter 279
Happy End 283
Extraportionen/hilfreiche Extras 304

Dank 310
Register 312

Inhalt

Wie ihr seht ist das Buch nach Lebensmittelgruppen/Zutaten gegliedert, dazwischen gibt es wertvolle Tipps. Das Inhaltsverzeichnis ist auf der nächsten Seite noch einmal nach Jahreszeiten aufgeschlüsselt.

Die Rezepte sind übersichtlich dargestellt und werden von einem persönlichen Text eingeleitet. Dazu gibt es Tipps zu Zutaten oder der Zubereitung.

Geröstete Aubergine mit Seidentofu, Tahin und Chiliöl

Beim Kochen kann es passieren, das zwei plus zwei zehn ergibt. Schon eine geröstete Auberg etwas wirklich Feines, ein Stück Seidentofu, ein wenig Tahin oder Chili-Knusperöl sind fü genommen gut, aber wenn sie alle zusammenkommen, ergibt das eine Geschmacksexplosion.

HINWEIS Ich verwende Crispy Chilli in Oil von Lao Gan Ma. Ihr findet es im gut sortierten Supermarkt oder im Asia-Supermarkt. Grünes Gemüse passt gut dazu, etwa die Brokkolini mit Sesam und Limette von S. 271.

FÜR 4 Personen

Rapsöl
½ TL Salz
3 Auberginen (900g), *quer in 2.5cm dicke Scheiben geschnitten*
1 Packung Seidentofu (300g), *abgetropft*
1 Stück Ingwer (2 x 2cm), *sehr fein gehackt*
1 EL helle Sojasauce
2 TL Weißweinessig
6 Frühlingszwiebeln, *in feine Ringe geschnitten*
2 EL Crispy Chilli in Oil
½ EL Tahin
gegarter Jasmin- oder Kurzkornreis *(s.S. 304–305)*

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen und zwei große Backbl und eine kleine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen.

In einer kleinen Schüssel 4 EL Öl mit dem Salz mischen. Die Aube nenscheiben auf beiden Seiten mit dieser Mischung bestreichen, d nebeneinander auf die beiden Bleche legen. Den Tofublock in die F geben. Bleche und Form in den Ofen schieben. Auberginen und T 20 Minuten backen, dann die Form mit dem Tofu aus dem Ofen nehm Die Auberginen weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie goldbraun si dann ebenfalls herausnehmen.

Während Tofu und Auberginen im Ofen sind, die Sauce zubereiten. Da 6 EL Öl mit Ingwer, Sojasauce, Essig, Frühlingszwiebeln, Crispy Chilli u Tahin in einen kleinen Topf geben. Kurz aufkochen lassen, dann vo Herd nehmen.

Wenn er so weit abgekühlt ist, dass man ihn anfassen kann, den To in 7.5mm dünne Scheiben schneiden. Auberginen- und Tofuscheibe abwechselnd auf einer Servierplatte mit hohem Rand anrichten. Es gib mehr Auberginenscheiben als Tofu, legt also die restlichen Scheiben i die Mitte oder richtet je zwei Auberginenscheiben mit einer Scheibe Tof an, das sieht noch gleichmäßiger aus. Mit dem heißen Frühlingszwiebel Chili-Öl beträufeln und mit Reis servieren.

Kostprobe?

Lecker klingen „Pad Krawow mit Auberginen, Bohnen und Tofu“ oder der „Salat ohne Kochen mit Tomaten, Kichererbsen und Rosenharissa“. Der „Gebratene Reis mit Ananas“ wäre auch verlockend, oder die „Pastinaken-Kartoffel-Gnocchi mit Gochujang und Haselnüssen“.

Gebratener Reis mit Ananas

In den 1980er-Jahren erlebte Großbritannien den kulturellen Niedergang der Anan der Firma Del Monte und Käse-Ananas-Igeln bei Kindergeburtstagen ging es steil ber haben die guten Menschen in Thailand davon nichts mitbekommen und gaben ihr Gerichts, *khao pad sapparod*, einen gebührenden Platz an der Tafel.

HINWEIS Um zu prüfen, ob die Frucht reif ist, ein Blatt aus der Krone zupfen. Wenn es sich leich sie reif. Lee Kum Kee stellt eine großartige vegetarische Würzsauce mit Pilzen her, die ihr im gut sort Supermarkt oder im Asia-Laden bekommt.

FÜR 2 Personen, großzügig bemessen

500g gegarter Reis vom Vortag oder 200g roher Jasminreis
Rapsöl
50g Cashewkerne
8 Frühlingszwiebeln, *fein gehackt*
½ TL Salz *oder nach Geschmack*
1 Stück Ingwer (2 × 2cm), *gerieben*
4 Knoblauchzehen, *zerdrückt*
2 Vogelaugenchilis, *fein gehackt*
250g Ananasfruchtfleisch, *gewürfelt*
250g grüne Bohnen, *vom Stielansatz befreit*
1 Dose Wasserkastanien (225g), *abgetropft*
1 EL mildes Currypulver
3 EL vegetarische Würzsauce mit Pilzen
3 EL helle Sojasauce

Zum Servieren
1 große Handvoll Thai-Basilikum-Blätter
nach Belieben: 1 Vogelaugenchili, *fein gehackt*
1 Limette, *in Spalten geschnitten*

Wenn ihr den Reis frisch kocht, den Jasminreis in ein Sieb g gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis d Wasser klar ist. Den Reis abtropfen lassen, dann in einen T den ein fest schließender Deckel vorhanden ist. 340ml ko Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen, dann den D gen und den Reis 12 Minuten köcheln lassen. Vom Herd zugedeckt noch 5 Minuten quellen lassen, dann auf einem g verteilen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

In einer großen Pfanne, für die ein passender Deckel vor 1 EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, d hineingeben und unter Rühren einige Minuten braten, bis sie sind, dann auf einen Teller geben. In dieselbe Pfanne 2 EL Öl g sobald es heiß ist, die Frühlingszwiebeln darin mit ½ TL Salz un 3 Minuten braten, bis sie weich und neongrün sind. Ingwer, und Chilis hinzufügen und 2 Minuten pfannenrühren, dann di würfel dazugeben und 1 Minute mitbraten. Bohnen und Wasser hinzufügen und alles gründlich mischen, dann den Deckel aufl alles noch etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen sic lassen; falls die Mischung beginnt anzusetzen und die Bohn nicht weich sind, 1 Schuss Wasser in die Pfanne geben.

Das Currypulver unterrühren, dann Würz- und Sojasauce daz und alles 2 Minuten köcheln lassen. Den gegarten Reis hinzufü behutsam untermischen. Bei starker Hitze 5 Minuten braten, n Hälfte der Zeit wenden. Sobald er knallheiß ist, den Reis auf ein stürzen, mit Thai-Basilikum, gebratenen Cashews und nach Belie mehr Chili bestreuen und mit den Limettenspalten servieren.

Als süßen Abschluss würde ich „Thai Crispy Roti mit Salzschokolade“ probieren, oder mich durch „1000-Löcher-Pfannkuchen mit Erdnüssen und Schokolade“ naschen.

1000-Löcher-Pfannkuchen mit Erdnüssen und Schokolade

Nach mehreren Jahrzehnten auf dieser Erde glaubte ich alles zu wissen, was es über Pfannkuchen zu wissen gibt – bis ich in einem Hawker Centre in Singapur *martabak manis* begegnete. Er ist wohl der Traum eines jeden Pfannkuchen-Fans: riesig, zugleich knusprig und weich, mit Tausenden tiefer Löcher, die nur darauf warten, mit Butter und, in diesem Fall, Schokolade und gesalzenen Erdnüssen gefüllt zu werden. Für mich war er eine Offenbarung, und er ist seitdem ein großer Favorit für den obligatorischen Wochenend-Pfannkuchen im Hause Sodha.

HINWEIS Hier wird Hefe verwendet, ihr müsst also 1 Stunde für das Gehenlassen des Teigs einplanen.

ERGIBT 2 große Pfannkuchen für 4 Personen

Teig
300ml Haferdrink
240g Mehl
½ TL Salz
1 TL Trockenhefe
4 TL Apfelessig
½ TL Speisenatron
apsöl

ülLung
EL Zucker
EL vegane Butteralternative
tück (10g) vegane Bitterschoko-
ade, *gerieben*
oße Handvoll gesalzene
dnüsse, *fein gehackt*

Wenn er im Kühlschrank war, den Haferdrink auf Körpertemperatur anwärmen, entweder in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf.

In einer großen Schüssel Mehl, Salz, Hefe und Haferdrink mit einem Löffel kräftig schlagen – dadurch soll sich das Gluten entfalten, schlagt also 2 Minuten lang. Die Schüssel anschließend 1 Stunde beiseitestellen, damit die Hefe Zeit hat, aktiv zu werden, und der Teig sein Volumen verdoppeln kann.

Wenn die Stunde um ist, Essig und Natron in einer kleinen Schüssel mischen und diese Mischung unter den Teig rühren.

In einer antihaftbeschichteten Pfanne, für die ein passender Deckel vorhanden ist, ½ TL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und dabei durch Schwenken verteilen.

Sobald es heiß ist, die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und mit einem Kochlöffel nachhelfen, damit der Teig eine gleichmäßige Schicht bildet. 5 Minuten backen, dabei immer wieder nachsehen, ob die Unterseite womöglich zu schnell bräunt. Ist das der Fall, die Hitze sofort reduzieren. Jetzt sollten Hunderte Bläschen an der Oberfläche erscheinen. Wenn die Löcher erkennbar und offen sind, die Hälfte des Zuckers auf den Pfannkuchen streuen und den Deckel auf die Pfanne legen.

Nach 1 Minute, sobald der Zucker geschmolzen ist, den Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und noch heiß mit der Hälfte der Butter bestreichen. Erst die Hälfte der Schokolade, dann die Hälfte der gehackten Erdnüsse daraufstreuen. Das Ganze mit dem restlichen Teig und der restlichen Füllung wiederholen. Traditionell werden die Pfannkuchen vor dem Servieren zur Hälfte zusammengeklappt und dann in Viertel geschnitten. Ihr könnt sie aber auch einfach so in Stücke schneiden und zulangen.

V Vorbereiten 10 Min./Fertigstellen 10 Min. (plus 1 Stunde Gehzeit)

Die meisten Rezepte scheinen mir nicht allzu aufwändig und somit alltagstauglich. Sie sind leicht, herzhaft und trotzdem oft ausgefallen, weil sie eine besondere Zutat verwenden. Mir gefällt das Buch richtig gut und ich werde sicher noch einiges daraus kochen – am liebsten für Freunde oder Familie.

Pastinaken-Kartoffel-Gnocchi mit Gochujang und Haselnüssen

Nehmen wir die Pastinake: von den Franzosen an die Schweine verfüttert, aus der italienischen Küche gänzlich verbannt. Und auch in der britischen Küche spielt diese ungeliebte und unbeachtete Wurzel kaum eine Rolle, außer beim Weihnachtsbraten. Dabei lässt sich ihr süßliches Fruchtfleisch genauso gut pürieren, braten und rösten wie das einer beliebigen Kartoffel. Hier verzaubert sie das Mehl derart, dass herrliche Gnocchi entstehen, die sich bestens mit der scharf-sauren Gochujang-Sauce vertragen.

HINWEIS Für vier Personen könnt ihr die Zutaten verdoppeln. Gochujang ist eine süßlich-scharfe koreanische Paprikapaste, die ihr im asiatischen Supermarkt findet. Süßes weißes Miso ist süßer als normales weißes Miso. Clearspring stellt ein ausgezeichnetes her.

FÜR 2 Personen

250g geschälte mehligkochende Kartoffel (1 große), *in Stücke geschnitten*
150g geschälte Pastinake (zwei mittelgroße), *in Stücke geschnitten*
½ TL Salz
60g Mehl Tipo 00
1 EL Gochujang-Paste
3 EL Shiro-Miso (süßes weißes Miso)
2½ EL geröstetes Sesamöl
2 EL Zitronensaft *aus 1 Zitrone*
1 EL Rapsöl
100g Babyspinat
50g geröstete Haselnusskerne, *gehackt*

Kartoffel und Pastinaken in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und dieses zum Kochen bringen, dann 10 Minuten köcheln lassen, bis die Stücke weich sind und sich leicht mit einem Messer durchstechen lassen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen, dann wieder in den Topf geben, salzen und sehr glatt zerstampfen.

Das Mehl hinzufügen und mit den Händen behutsam unterkneten, bis ein Teig entstanden ist. Die Masse auf eine saubere Arbeitsfläche geben und halbieren (den Topf in Reichweite lassen). Jedes Stück zu einer etwa 36cm langen und 2cm dicken Rolle formen, dann jede Rolle in zwölf gleich große Stücke schneiden.

Einen Teller mit einem sauberen Tuch auslegen und einen Schaumlöffel bereithalten. Den Topf ausspülen und mit frischem Wasser füllen. Zum Kochen bringen, dann die Gnocchi hineingeben und 1–2 Minuten kochen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf dem ausgelegten Teller abtropfen lassen.

In einer kleinen Schüssel Gochujang, Miso, Sesamöl und Zitronensaft mischen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pfanne dabei schwenken, damit es sich gleichmäßig verteilt. Sobald es heiß ist, die Gnocchi hineingeben und 2 Minuten braten, bis sie unten goldbraun sind. Wenden und weitere 2 Minuten braten, bis auch die andere Seite gebräunt ist.

Den Spinat in die Pfanne geben und vorsichtig (damit die Gnocchi nicht kaputtgehen) rühren, bis er zusammenfällt. Die Gochujang-Sauce hinzufügen und rühren, bis Gnocchi und Spinat davon überzogen sind. Das Gericht auf Teller verteilen und mit den Nüssen bestreuen.

185

Euch viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Alles Liebe,

eure Judith

DK Verlag (Hrsg.), Meera Sodha:
Happy – weil diese Rezepte glücklich machen
Vegetarisch. Vegan. Asiatisch. 120 indisch-asiatisch inspirierte Rezepte
320 Seiten
ISBN 978-3-8310-5078-9
29,95 Euro