

Wraps aus selbstgemachten Tortillas mit Auberginenmus (vegan) und gegrilltem Halloumi



Eine

Sendung, die wir sehr gerne sehen, ist „[Einfach und köstlich](#)“ mit Björn Freitag im WDR. Ich finde, Björn bringt den Zuschauern auf sympathische Art bodenständige Gerichte bei und steckt dabei mit seiner Begeisterung für hochwertige Grundzutaten, Farben und Gerüche einfach an. Neulich hat er selbst Tortillas gemacht und sie als Wraps gefüllt.

Da wir noch Aubergine da hatten, die ich sowieso zu einem Mus verarbeiten wollte und ich diese Tortillas unbedingt ausprobieren wollte, gab es gestern bei uns Wraps.

Zu dem Auberginenmus hat mich eine Kollegin inspiriert, deren Blog ich diese Woche kennen gelernt habe. Ihre Schwiegermutter hat mit meiner Mutter zusammen studiert und so habe ich von „[Erst mal was essen, dann sehen wir weiter](#)“ erfahren. Auf Marias Blog findet man leckere und einfache Gerichte, die zum Nachkochen einladen.

Den Teig habe ich leicht abgeändert, Dinkel statt Weizen genommen und eine Prise Kreuzkümmel dazu getan.

Die Füllung kann man sich eh machen, wie man es am liebsten mag. Toll eignen sich auch Guacamole, Hummus oder einfach Tomatenketchup; Grillgemüse oder diverse Rohkost; gegrillter Tofu oder Falafel für Veganer, gegrillte Hähnchenstreifen für Sekundärvegetarier (hahaha) und und und... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Hier

das Rezept für die

Tortillas:

200 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen

50 g Weißmehl

1 TL Salz

2 Messerspitzen gemahlener Kreuzkümmel

125 ml Wasser

4 EL Öl (am besten Raps)

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und mit der Hand noch eine Weile kneten. Falls nötig, ein wenig mit Mehl bestäuben, falls es klebt.

Dann den Teig in 4-6 Portionen teilen und jede relativ rund ausrollen. (Ich habe einen Tortenring in der Größe der Pfanne

benutzt, um die ausgerollten Teigfladen rund auszusteichen.)
In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl die Tortillas auf beiden Seiten ausbacken. Dann auf einen Teller legen und mit Folie oder einem ganz leicht feuchten Tuch abdecken (!), damit sie nicht trocken werden.
Eventuell die Tortillas noch einmal kurz in der Pfanne warm machen vor dem Füllen. Es geht aber auch kalt.

Auberginenmus:

1 Aubergine
1-2 TL Tahin/ Sesammus
Salz, Pfeffer
2 TL Harissa (arabische Gewürzpaste)
1 Knoblauchzehe
etwas Zitronensaft oder Essig

Die Aubergine waschen, grob würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit ganz wenig Öl anbraten. Wenn sie stark brät, einen Schuss Wasser dazu geben, das Harissa einrühren und den Deckel aufsetzen, damit sie gar dünsten kann. Zum Schluss den Deckel wieder abnehmen, den gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer unterrühren und die Flüssigkeit restlos verdampfen lassen, so dass es noch einmal kurz brät.

Die Aubergine mit dem Tahin und der Säure pürieren und eventuell noch einmal abschmecken.[nurkochen]



Ich

hoffe, ihr habt Lust bekommen, Tortillas auch einmal selbst zu machen. Es geht erstaunlich schnell und einfach und man weiß dann auch sicher, dass man keine E-Nummer-Zutaten mitisst, wie sie in Fertigprodukten ja doch meistens drin sind.

Traut euch und versucht es! Es lohnt sich.

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Ein Kurztrip nach Arabien und
Pasta Beluganese: Veganes
Linsenragout mit Minzjoghurt



Gestern waren Naschkater und Naschkatze in einem arabischen Supermarkt in der Stadt. Gesehen hatten wir ihn schon öfter, doch er sah von außen wie ein kleines arabisches Obst- und Gemüsegeschäft aus, wie es sie in jeder Stadt gibt. Von einem Freund erfuhren wir, dass es ein riesiger Markt ist und so nutzen wir den Umstand, dass wir ein benachbartes Küchengeschäft besuchen wollten, um dort hinein zu schnuppern. Und beim Betreten tat sich eine ganze Welt auf! Es war wie eine Reise in fremde Länder – vor der eigenen Haustür. Da lagen traumhaft schöne Früchte neben vielfältigstem Gemüse! Auberginen in vier oder fünf verschiedenen Formen und Farben, Okraschoten, Datteln im Überfluss. Da gab es eingemachtes Gemüse, von dem ich noch nie gehört hatte, wie beispielsweise runde Paprikas mit Weißkrautfüllung. Alle erdenklichen Arten von Fladenbrot, Sesamkringeln und arabischen Süßigkeiten lagen da und ein Stück weiter ließen Berge von den größten Oliven, die ich je gesehen habe, meine Augen groß werden. Weiter hinten entdeckten wir auch asiatische Regale. Gewürzpasten, Gewürzmischungen, Gewürzsaucen. Reis in Kilosäcken, zart duftend nach Jasmin. Riesige Packungen von Linsen aller Art.

Mein Naschkater liebt Linsen. Nein, er ist geradezu vernarrt in rote Linsen. „*Schau mal, ein 2-Kilo-Sack rote Linsen!*“ strahlte er und hielt sie hoch. Ich nickte höflich und

bestaunte Kanister mit kretischem Olivenöl. „Oh, das ist bisher die größte Packung! 5 Kilo rote Linsen!“ begeisterte er sich hinter mir. Ich verdrehte seufzend die Augen. „Wie kannst du nur so versessen sein auf dieses Zeug!?“

Unter all diesen Mengen und Sorten an Hülsenfrüchten waren jedoch auch Belugalinsen und die inspirierten uns dann, heute zum wiederholten Mal dieses Linsenragout zu kochen.

Ich mag ja nicht alle Linsen(gerichte) gerne, aber von diesem hier aus dem GU Vegetarian Basics bin ich restlos begeistert! Ihr könnt es auch in meiner [Lasagne- Kreation](#) finden, für die ich es verwendet habe.

Hier kommt es aber noch mal für sich alleine, denn ich finde das Ragout auf Pasta mit dem Minzdip es ist es wert, geteilt und empfohlen zu werden. =)



Linse

nragout (4 Portionen):

1 Bund Frühlingszwiebeln

300 g Tomaten

(alternativ geht auch eine Dose stückige Tomaten)

1 EL Öl

200 g Belugalinsen

$\frac{1}{2}$ L Gemüsebrühe

2 TL Harissa (scharfe rote Gewürzpaste)

2 TL Honig/ Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

500 g kurze Nudeln (z.B. Eliche oder Spirelli)

Die Frühlingszwiebeln waschen, welke Spitzen abschneiden und alles in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Öl im Topf heiß werden lassen, die Zwiebeln kurz andünsten, dann die Linsen unterrühren. Wenn sie rundherum glänzen, die Brühe angießen, die Tomaten hinzufügen und mit Harissa und Süße würzen. Den Deckel auflegen und die Linsen bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt hervorragend ein Minzjoghurt, den man oben drüber gibt. Die säuerliche Frische passt perfekt zur würzigen Soße und rundet das Ganze zu einem unvergleichlich guten vegetarischen Wohlfühlessen ab.

(Veganer können den Joghurt durch Soyade ersetzen. Dann würde ich für die Säure etwas mehr Zitronensaft nehmen.)

Minz- Joghurt:

150 g Joghurt
2 Knoblauchzehen
1 Hand voll frische Minze
etwas frisch gemahlener Pfeffer
2 Spritzer Zitronensaft

Die Minze waschen und fein hacken. Den Knoblauch pressen. Alle Zutaten miteinander vermischen und etwas durchziehen lassen.

Ein bisschen grüner Salat als Vorspeise oder Beilage passt auch wunderbar zum Ragout.

Und noch ein **Tipp**: Wer keine frische Minze bekommt, kann auch einen Teebeutel oder losen Minztee nehmen. Das funktioniert auch sehr gut. ;) [nurkochen]



Mein

Naschkater hat vorhin beim Mittagessen genüsslich ganze zwei Portionen verdrückt. Er hatte aber auch kein Frühstück. Auch ich bin ziemlich satt – und sehr befriedigt.

Ich hoffe, ihr werdet genauso eine Freude an diesem Gericht haben, es schmeckt wirklich wunderbar!

Habt eine genussvolle Zeit, ihr Lieben,
eure Judith

France meats „Bioland“: Galettes mit Käse, Ei, Gemüse und Sprossen



Da
erste Mal habe ich Galettes, Crêpes aus Buchweizenmehl, in der Bretagne gegessen und da ich Crêpes schon immer liebte, bin ich der herzhaften Variante der Normandie und Bretagne sofort verfallen. Vielleicht liegt es zum Teil daran, dass ich mit diesem Gericht die Reise assoziiere, die ich als eine der schönsten meines Lebens in Erinnerung habe.

Meine Freundin aus Paris, die ich seit dem Austausch in der 8. Klasse kenne, hatte mich damals eingeladen, nach meinem Abitur mit ihr und ihrer Mutter in die Bretagne zu reisen. Ihre Großeltern wohnen dort in einer kleinen Ansammlung von Höfen, die man nicht Dorf nennen mag, und die sich im Nirgendwo der bretonischen Halbinsel befindet. Dort waren wir drei herrlich faule Wochen lang, umgeben von sommerlichen Feldern und einem riesigen Gemüsegarten samt Hühnern, Hasen und einem Boulefeld. Die Tage verliefen oft in dekadenter Monotonie: wir streichelten Minouche, die struppige Katze, spielten Boules, lasen stapelweise Bücher.

Und dann war da das Essen: Grandmère tischte auf, was der Garten hergab und bereitete bodenständig- bäuerliche und einfach unbeschreiblich gute Dinge zu. Es wurde zweimal am Tag gekocht und die Franzosen lassen sich ja nicht lumpen, nur Salat und ein paar Kartoffeln mit Quark ist das dann nicht. Stets gab es mehrere Gänge, die immer abgerundet wurden mit Käse, Baguette und Obst oder Kompott, sofern man nicht nach

einem Hauptgang schon passen musste. Ich nahm jede Woche ein Kilo zu. Aber es waren mit die glücklichsten und friedlichsten Wochen, an die ich mich erinnern kann.

Es ist also kein Wunder, dass Galettes für mich mit ganz besonders nostalgischen Gefühlen verbunden sind. Und da ich sie lange nicht zubereitet habe, wurde es langsam mal wieder Zeit. Meine Crêpepfanne funktionierte in meiner letzten Küche leider nicht (sie war nicht induktionstauglich), aber nach dem Umzug vor 2 Monaten kann sie wieder zum Einsatz kommen.

Die klassische Galette isst man in Frankreich mit Ei, Käse und Schinken (und viel Butter darf auch nicht fehlen), das ist dann die *galette complète*. Da wir meistens eh keine Wurst im Haus haben und vegetarisch leben und man das klassische ja bereits kennt, gab es bei uns eine gesündere, vegetarische Variante. Meine Freundin, die sich gerne ein wenig lustig macht über uns Deutsche und unsere Liebe zu allem, was „bio“ ist, nennt unser Land oft „Bioland“. Diese Kreation einer Galette sei mit einem Augenzwinkern ihr gewidmet. =)



Für

10-15 Galettes:

330 g Buchweizenmehl (ich habe es selbst gemahlen)

10 g Salz

500 ml kaltes Wasser

1 Ei

Füllung:

Hartkäse (z.B. Emmentaler), gerieben (*pro Galette eine Hand voll*)

Eier (*1 pro Galette*)

1 Zucchini

ein paar Champignons

1 Bund Frühlingszwiebeln

Sprossen- Mix

*(am besten selbst gezogen; ich hatte Linsen, Erbsen,
Bockshornklee und Rettich)*

Pfeffer aus der Mühle, (Salz)

Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben. Das Wasser unter Rühren langsam zugeben, bis alles vermischt ist. Dann das Ei unterrühren.

Den Teig 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Crêpepfanne oder eine normale, beschichtete Pfanne mit waagrechtem Boden erhitzen.

Etwas Teig in die Mitte gießen und ihn mit einem Teigverteiler kreisförmig nach außen hin verteilen, bis ein dünner Crêpe entsteht. Vielleicht muss man ein wenig probieren, bis man die optimale Menge hat und beim Verteilen gilt: Übung macht den Meister.

Sobald der Teig fest und leicht gebräunt ist, einmal mit einem Spatel außen herum fahren, die Galette lösen und wenden. Auf der anderen Seite nur ganz kurz backen lassen, dann heraus nehmen. Die Galette sollte nicht knusprig werden, denn sie kommt zum Füllen noch einmal in die Pfanne!

Weitere Galettes backen, bis der Teig alle ist.

Den Käse reiben, das Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Pilze und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und kurz in die noch heiße Pfanne legen, bis sie heiß und nicht mehr ganz roh sind. Dann soviele Spiegeleier braten, wie es Esser gibt oder Galettes geben soll. Sie müssen nicht ganz durch sein, das Gelb kann noch flüssig sein.

Dann eine Galette in die heiße Pfanne legen, geriebenen Käse in der Mitte verteilen (dabei einen Rand frei lassen!) und mit Pfeffer würzen. Das Spiegelei in die Mitte setzen und Gemüsescheiben drum herum verteilen. Frühlingszwiebeln und Sprossen darüber streuen und an vier Seiten die Ränder der Galette etwas einklappen, so dass man aber noch das Eigelb sieht.[nurkochen]



Dazu passt wunderbar ein grüner Salat, zum Beispiel Romana, den ich zurzeit gerne mit Karottenstreifen (Sparschäler) und Sprossen bereichere; ins Dressing gebe ich neben Essig und Öl einen Teelöffel scharfen Senf. Auch ein paar übrig gebliebene Champignonscheiben passen toll dazu.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen auf einen kleinen kulinarischen Trip nach Frankreich!

Habt eine genussvolle Zeit und bon appétit!

Votre Judith

Für laue Grillabende im Grünen: Kartoffelsalat mit Senfdressing und Frühlingszwiebeln

Heute serviere ich euch ein Familienrezept, das nun schon mindestens drei Generationen lang so zubereitet wird. Der scharfe Senf gibt dem Kartoffelsalat meiner Familie die Würze, weshalb er super zu Gegrilltem passt, oder auch einer Frikadelle.

Ich kann ihn aber auch einfach so in mich hinein schaufeln- Kartoffelsalat ist einfach ein totales Wohlfühlessen. =)



Wenn er dann noch für einen schönen Grillabend mit Freunden zubereitet wird, ist alles perfekt. Ich liebe Sommerabende, die man endlos lange im Freien verbringen kann, ohne dass es zu kühl wird. An denen man mit lieben Menschen im Grünen sitzt, an kühlen Getränken nippt und zu würzigem Grillgut herzhaft Salate genießt, deren Zubereitung schon von Vorfreude begleitet war.

Und nach diesem fröhlichen Festmahl lehnt man sich zufrieden und zum Platzen satt zurück, schaut dem Himmel zu, wie er in der blauen Stunde immer dunkler wird, denkt an rein gar nichts und fühlt sich wie im schönsten Urlaub. Das ist Sommer. Einfach wundervoll.

Für 2- 4 Portionen:

500 g gekochte Kartoffeln
 $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln oder 2 Zwiebeln
4 EL Öl
2-3 EL Essig
100 ml Brühe
1 gehäufter EL scharfen Senf
frisch gemahlener Pfeffer
(1 Bund Schnittlauch)

Die gekochten und ausgekühlten Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die (Frühlings-)Zwiebeln (ohne Grün) würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Wenn sie glasig sind, den Senf und die Brühe dazu geben und gut verrühren. Zum Schluss den Essig angießen.

Das Grün der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und kurz unterrühren. Dann sofort alles über die Kartoffeln geben und gut umrühren.

(Wer mag, gibt noch Schnittlauchröllchen dazu.)[nurkochen]



Es sollte am Anfang viel zu viel Soße sein – die Kartoffeln nehmen unglaublich viel davon auf. Am besten schmeckt der Salat, wenn er eine Weile durchziehen kann.

Ich wünsche euch ganz viele genussvolle Sommermomente,
eure Judith

Das Gute der einfachen Dinge: Tofuschnitzel, Rosmarin- Ofenpommes, Radieschen- Dipp und grünes Gemüse

Einfache Dinge können so gut sein. Erst vorgestern musste ich das wieder denken, als ich abends noch einen Apfel und ein Stück Baguette mit Butter aß.

Ein kulinarischer Flashback. Sofort wurde ich in meine Kindheit versetzt und war bei meinen Großeltern zu Besuch, wo

es meistens Weißbrot und immer Butter gab. Wie oft habe ich damals von Oma ein Brot geschmiert bekommen, mit ganz dick Butter drauf und wie gut schmeckte das immer.

Kennt ihr das, wenn etwas noch so simples in eurer Erinnerung einen ganz besonderen Platz einnimmt? Das muss nicht immer Omas Sonntagsbraten sein oder ihr besonders feiner Rührkuchen. Die alltäglichen Dinge können genauso gut schmecken, vor allem, wenn sie nostalgisch belegt sind.



Genauso sehr schätzen wir aber auch einfache Alltagsküche, bei der wir oft das nehmen, was gerade da ist und daraus etwas unglaublich leckeres machen. Mein Naschkater und ich haben zurzeit eine Backofenpommes- Phase. Wir könnten sie mehrmals in der Woche essen.

So schnell vorbereitet, brauchen sie dann einfach nur ihre Zeit im Ofen, in der man noch eine grüne Beilage zubereiten kann.

Seit längerem lungerte da ein Stück Tofu bei uns im Kühlschrank herum und vor einigen Tage war es dann fällig: wir beschlossen, ein Schnitzel aus ihm zu machen, dazu die Pommes aus noch vorhandenen Kartoffeln und grünes Gemüse, gedämpft und puristisch. Ein Dipp aus Soyade, Radieschen und etwas Feta lieferte ausreichend Würze und Frische dazu.

Und dann saßen wir vor unseren Tellern voller goldbrauner knuspriger Kartoffelspalten und knackigem Gemüse – und waren

selig.

Einfache Dinge können so gut sein.

Und so bereitet ihr sie zu:

Für 2 Personen:

1 Packung Tofu

(man kann auch welchen mit Geschmack nehmen, z. B. mit Tomate,
Mango-Curry oder Basilikum)

1 Ei

etwas Sojasauce

einige EL Paniermehl/ Semmelbrösel

2 gehäufte EL Mehl

etwas Öl zum Braten

Grünes Gemüse, z. B. Mangold, Erbsen, Broccoli

250 g Joghurt oder Soyajoghurt

etwas Feta

Salz, Pfeffer

Etwas Schnittlauch

1-2 Prisen Kreuzkümmel

eine Handvoll Radieschen, geraspelt

1 Schuss Essig oder Zitronensaft

Kartoffeln

5 Knoblauchzehen

2-3 EL Olivenöl

Rosmarin, frisch oder getrocknet

Salz, Pfeffer

Zuerst die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen. Alles auf ein Blech geben und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Öl gut mischen. Am besten massiert man alles mit den Händen ein. Bis zu 1 Stunde bei 200°C im Ofen backen.

Den Tofu abtropfen lassen, in 4 flache Scheiben schneiden und jede noch einmal gut mit Küchenpapier abtrocknen. Am besten den Tofu noch eine Weile auf trockenem Küchenpapier liegen

lassen und ab und zu abtupfen.

Die drei Teller vorbereiten: einen mit Mehl, einen mit dem aufgeschlagenen und leicht verquirlten Ei, einen mit Paniermehl. Den trockenen Tofu mit ganz wenig Sojasauce einreiben, das würzt ihn. Dann die Scheiben erst in Mehl wenden, in Ei tauchen und dann in Semmelbrösel wälzen, bis sie ganz umhüllt sind.

Die Radieschen waschen und grob reiben.

Aus (Soya)Joghurt, Gewürzen, Fetakäse und Radieschen einen Dipp rühren. Mit etwas Essig oder Zitronensaft abschmecken und eventuell nachwürzen.

Das Gemüse waschen und mundgerecht schneiden. Etwas Wasser in einen Topf geben, den Dämpfeinsatz einsetzen und das Gemüse darin dämpfen, bis es noch leicht knackig, also al dente, ist.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Tofuschnitzel darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

(Wer mag, kann das restliche Ei vom Panieren noch kurz in die Pfanne geben und hat dann noch ein kleines bisschen Rührei/ Omelett. So haben wir es gemacht, weil wir das Ei nicht wegwerfen wollten.)[nurkochen]



Wenn

alles fertig ist, auf Tellern anrichten, den herrlichen Duft einatmen und dann alles genüsslich aufessen! =)

Ich hoffe, ihr habt Hunger bekommen und Lust, etwas oder alles nachzukochen. Die Pommes passen auch wunderbar zu vielem anderen, auch zu Gegrilltem oder Fleisch. Man kann sie aber auch so essen, mit Ketchup und sonst nichts. ;)

Habt auf jeden Fall eine genussreiche Zeit.

Eure Judith