

# Im Sommer braucht man kühle Küche: Griechischer Sommersalat

Hallo liebe Genussfreunde!

Nach längerer Pause schaffe ich es endlich mal wieder, mich zu melden. Die letzten Wochen waren geprägt von Handwerkerterminen, Kistenchaos, Küchenlosigkeit, Internetlosigkeit, ... Das meiste herrscht auch noch immer, aber ich habe Internetasyl gefunden und nutze den Moment, um euch ein kleines Sommerrezept mitzuteilen, das so schlicht und einfach ist, dass es eigentlich kein Rezept braucht: einen griechischen Sommersalat für heiße Tage und perfekt für jedes Grillfest oder Büffet.



Denn auch wenn ich eine Küche hätte, würde sie zurzeit sicher öfter kalt bleiben. Der Sommer ist für mich die Jahreszeit, wo ich mehr Verlangen nach frischer, leichter Kost habe, nach Salaten oder eisgekühlter Melone. Geht es euch auch so? Den griechischen Salat könnt ihr natürlich wunderbar variieren und Zutaten austauschen oder hinzufügen (Paprika, Artischocken,

Peperoni, ...). Je nach dem, was man so da hat und mag.

**Man braucht:**

Salatgurken

Tomaten (gerne auch bunte, also in verschiedenen Farben)

Feta in Würfeln (hier geht alles: Kuh, Schaf oder Ziege, je nach Geschmack)

Zwiebel

Oliven

Kräuter (z.B. der Provence oder italienische)

Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Die Gurken und Tomaten waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Den Feta würfeln, die Zwiebeln in Ringe schneiden.

Alles reihum auf einem großen Teller anordnen, das Gemüse mit dem Feta, den Oliven und den Zwiebeln belegen und dem Ganzen mit den Kräutern, Gewürzen sowie Essig und Öl Geschmack verleihen.

Wenn die Oliven in Öl eingelegt waren, nehme ich gerne auch das, das ist dann noch aromatischer und würziger![nurkochen]

Man kann den Salat gut vorbereiten und kalt stellen, bevor die Gäste kommen oder man ihn wohin mitbringt. Oder man macht sich eine schnelle Schüssel als Abendbrot für laue Sommerabende. =)  
Ich wünsche euch davon ganz viele, genießt den Sommer und die Genüsse, die er bereitet!

Bis bald,  
eure Judith

---

# Zum Küssen gut: Grüner Couscous- Salat mit Gurke, Minze, Orangensaft und Chili (vegan)



„Wie heißt der Salat noch mal?“ fragte man mich am Wochenende auf einer Feier. Auf meine Antwort hin bekam ich prompt Kusslaute von meinem Gegenüber. Ob dies nun dem Alkohol, der Begeisterung für den Gaumengenuss oder einer kindlich-assoziativen Freude an lustig klingenden fremden Wörtern geschuldet war, das ließ ich dann mal außen vor.

Anschließend kann ich mich jedoch auf jeden Fall, was die Einstellung zu diesem Salat angeht: er ist eine Köstlichkeit! Zum Küssen gut. (Nur sollten alle davon essen, sonst wird es nichts mehr mit Küssen an dem Tag – des Knoblauchs wegen... ;) )

Schon lange habe ich meine Liebe für Couscous entdeckt und zwar durch das Rezept von Alfred Biolek und Eckart Witzigmann in „Unser Kochbuch: Alternativen zu Fisch und Fleisch“, aus dem meine Mutter schon seit Jahren begeistert – und lecker! –

kocht.

Schon fast genauso lange gehört dieser Couscous- Salat bei uns zum Mitbring- Repertoire, wenn jemand eine Feier gibt, wenn irgendwo gegrillt wird oder wenn wir ein Picknick machen.

Der Salat ist recht fix gemacht, passt eigentlich zu fast allem und verbindet spannende Aromen miteinander: fruchtigen Orangensaft, herzhaften Knoblauch, pikante Chili und erfrischende Minze – eine Geschmacksreise in den Süden also! =)



**Zutat**

**en:**

- 200 ml Gemüsesud
- 150 g Couscous
- 80 ml Pflanzenöl (Raps oder Sonnenblume)
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 4 EL Weißweinessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel /Cumin
- 1 Prise Zucker
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 frische Chilischote
- Salz, Pfeffer
- 1 mittelgroße Salatgurke
- 1 kleines Bund frische Minze

Den Gemüsesud mit 1 EL von dem Öl aufkochen. Den Couscous

einstreuen und den Topf vom Herd nehmen. Den Couscous zugedeckt 5 bis 10 Minuten aufquellen lassen.

Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Dann ganz fein würfeln.

Aus O- Saft, Öl, Essig, Kreuzkümmel, Zucker eine Vinaigrette rühren, fein gehackten Knoblauch und Chili dazugeben.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern, die Gurkenwürfel und die Vinaigrette dazugeben und alles vorsichtig unterheben.

Die Minze fein hacken und unterheben. [nurkochen]



Der

Salat schmeckt auch noch nach Tagen gut – wenn etwas übrig bleibt ;) – und man kann ihn nicht nur zu vielen Anlässen mitbringen, sondern zum Beispiel auch mit zur Arbeit nehmen als gesundes Mittagessen.

Ich hoffe, ihr habt Appetit bekommen und würde mich freuen, von euch zu hören!

Was ist euer liebster Couscous-Salat, welche Zutaten gehören bei euch hinein?

Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith

---

## Zucchini- Nudeln mit Tomaten- Kapern- Mandelcreme und Artischocken (vegan)



Seit ich meinen Spiralschneider besitze und ein Buch von Attila Hildmann stehe ich total auf Zucchini-  
Nudeln. Sie sind perfekt im Sommer! Leicht, kalorienlos und spannend anders kann man sich mit ihnen vollfuttern und da sie wie Pasta auch recht neutral im Geschmack sind, kann man beliebige Soßen dazu machen.

Da ich zurzeit umziehe und natürlich versuche, Reste im Kühlschrank aufzubrauchen, gab es diese Woche noch einmal eine Nudel- Kreation. Ich hoffe, sie schmeckt euch oder inspiriert euch, in euren Kühlschrank zu schauen und ein bisschen

auszuprobieren, was man schnell und einfach zu einem leckeren Essen zusammen werfen kann.

Dieses Rezept hier geht jedenfalls auch noch ruck zuck – perfekt wenn man nur kurz Nahrung braucht, um weitere Kisten mit Krams voll stopfen zu können (unglaublich, was man alles besitzt!).

=)

### **Zutaten für 1 Portion:**

2 Zucchini

4- 6 Tomaten

1- 2 Knoblauchzehen

1 EL Kapern

Salz, Pfeffer, Chili, Rosmarin, Thymian

1 EL Mandelmus

1- 2 TL Tomatenmark

2- 3 Artischockenherzen, in Öl und Kräuter eingelegt



Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. In einem Topf ohne Wasser oder Fett kurz bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie „al dente“ sind, also noch knackig, aber nicht mehr ganz roh.

Die Tomaten waschen, in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl andünsten. Knoblauch und Kapern hacken und dazu geben. Alles offen köcheln lassen, bis die

Tomaten sämig- cremig werden. Dann Tomatenmark und Mandelmus einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Über die Zucchiniinudeln geben, vermengen und die in Spalten geschnittenen Artischocken darüber geben.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr genießt entspannt die Sommerzeit mit WM, Grillfesten und Badeausflügen! Ein paar Tage wird es bei mir noch recht stressig sein und dann werde ich noch wochenlang in halb leerer Wohnung zwischen Kisten leben, bis meine Möbel eintrudeln. Aber es wird immerhin wieder ruhiger und dann kann ich sicher auch wieder mehr genießen und produzieren. =)

Euch wünsche ich eine genussvolle und entspannte(re) Zeit!  
eure Judith

---

**Kalte Buttermilch- Kräuter-  
Suppe mit Nuss- Gremolata**



Nach

einer kleinen Pause finde ich endlich wieder etwas Zeit für einen kleinen Beitrag.

Die letzten Wochen war ich sehr beschäftigt und hatte wenig Zeit für Kreativität, denn ich stecke im Renovierungs- und Umzugsstress und war zudem auf einer Hochzeit.

In der Zwischenzeit ist auch der Sommer gekommen, mit herrlich wolkenlosem Himmel, brütender Hitze und lauen Abenden. Mit explodierender Rosenpracht im Garten, Froschgequake und dem Geruch von Gegrilltem.

Also haben auch wir heute Mittag den Grill angeworfen und draußen im Hof Würstchen, Steak und Salate aus unseren vorhandenen Resten genossen. Ein ganz entspannter Ruhetag, dieser Pfingstmontag. Das tut jetzt gut, vor allem bei der Hitze.

Für heute Abend gibt es dann nur noch was Leichtes, Erfrischendes und was wäre da besser als eine Suppe? Denn Suppe geht ja auch kalt! Im Trend des Tages habe ich vom Backen übrig gebliebene Buttermilch genommen und sie mit geröstetem Knoblauch, einer restlichen Pellkartoffel und Kräutern püriert. Dazu eine Gremolata aus gerösteten Haselnüssen, die dem Süppchen einen nussig- salzigen Kick gibt – fertig ist das kühle Abendessen nach einem drückend-schwülen Tag!

**Zutaten:**

2- 3 Knoblauchzehen, grob gestückelt

1 Becher Buttermilch

Zwei- drei Hand voll Kräuter, was der Garten so hergibt und  
schmeckt \*

1- 2 übriggebliebene Pellkartoffeln, wenn vorhanden

1 Stück Zitronenschale (nur das Gelbe)

Salz, Pfeffer, Chili (wenn man mag), zwei Prisen Kreuzkümmel,  
eine Prise Muskat, eine Prise Curry

Eine Hand voll Haselnüsse

1- 2 EL Olivenöl (Chili- Olivenöl, wer hat und mag)

Salz, Paprikapulver rosenscharf

Die Nüsse und die Knoblauchstücke in einer Pfanne ohne Fett  
leicht anrösten. Nüsse mit Schale danach aneinander rubbeln,  
damit sich die Schale löst, das geht gut in einem Küchenpapier  
oder Handtuch.

Dann die Nüsse im Blitzhacker fein hacken und mit dem Olivenöl  
und den Gewürzen vermischen.[nurkochen]



Die  
Buttermilch mit dem Kräutern und Gewürzen, der Zitronenschale  
und dem gerösteten Knoblauch fein pürieren und kalt stellen.  
Mit Schnittlauchröllchen (wenn man hat) und der Gremolata  
servieren und genießen.

Was habt ihr für ein Rezept, um euch bei Hitze zu erfrischen?

Genießt jedenfalls die Sonne, ich wünsche euch einen genussvollen Rest- Feiertag!

Eure Judith ♥

*\* ich habe noch ein paar Blätter Bärlauch gefunden, ein klein wenig Liebstöckel genommen, Sauerampfer, Oregano, Pimpinelle und etwas Basilikum. Sicher geht auch gut ein Kräuterstrauß für „Grüne Soße“ oder Salate!*

---

## Schnelle Pasta „Puttanease“ mit Oliven, Kapern, Tofu und Rucola (vegetarisch/ vegan)



Leider finde ich sie viel zu selten auf Karten italienischer Restaurants: die *Pasta alla puttanesca*, also nach Hurenart. Das Rezept aus Süditalien verwendet normalerweise Oliven,

Kapern und Sardellen, um eine einfache Tomatensoße herzhafte aufzupeppen und ich liebe diese Verbindung starker Aromen des einfach und schnell zuzubereitenden Gerichts.

Heute gab es bei mir eine Kreation, die Norden und Süden zusammenführt, genauer gesagt Bolognas Pasta Bolognese mit der Pasta Puttanesca. Geht genauso schnell, ist genauso lecker und macht Lust auf Italienurlaub! Ich nenne sie Puttanese. =)

Ihr könnt sie wie ich vegetarisch/ vegan machen mit mediterranem oder geräuchertem Tofu, aber auch mit Hackfleisch. Die Zubereitung bleibt die gleiche, nur muss es mit Fleisch etwas länger köcheln.

### **Zutaten für 2 Personen:**

Ca 200- 300 g Pasta, am besten Spaghetti

170 g Tofu, fein gehackt

1 EL Tomatenmark

1 gehackte Zwiebel

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Dose Tomatenstücke

10 Oliven ohne Stein, grob gehackt

2 gehäufte TL Kapern, grob gehackt

Pfeffer, Chili

frischer Rucola nach Belieben zum Untermischen (und dazu essen)

Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl andünsten, Tofu dazugeben und braten.

Tomatenmark kurz mitrösten, dann die Tomaten dazu gießen und die Oliven, Kapern und Gewürze dazugeben. Kurz erhitzen, dann ausdrehen. Mit Pfeffer und Chili abschmecken.

(Da Kapern und Oliven meist sehr gesalzen sind und auch im mediterranen Tofu schon Salz ist, gebe ich keines in die Soße.)

Die Nudeln nach Anweisung *al dente* (bissfest) kochen, abgießen und mit der Soße mischen.

Rucola klein rupfen und darunter mischen und/ oder einen

kleinen Rucola als Beilage essen.



Ich wünsche euch eine genussreiche (Mahl)Zeit, ihr Lieben!  
Buon appetito!  
eure Judith