

Pasta mit herzhafter Cashewsauce & gebratenen Pilzen



Frohe

Ostern wünsche ich euch allen!

Ich hoffe, ihr verbringt ruhige Tage mit euren Lieben und teilt viele genussvolle Momente!

Übers Osterwochenende habe ich nicht sehr viel unternommen. Trotzdem ging die Zeit mit etwas Gartenarbeit, ausgedehnten Spaziergängen in der Sonne und gemeinsamem Kochen und Backen recht schnell vorüber.

Morgen beginnt schon wieder der Alltag und da werde ich wieder weniger Zeit und Motivation fürs Kochen haben. Umso besser, dass ich ein neues, super schnelles und einfaches Lieblings-Pasta-Rezept ausprobiert habe!

Das Rezept stammt von Blogger-Kollegin Janine (Blog „[Genuss des Lebens](#)“) bzw. aus dem Buch „[Die 100 besten Rezepte der besten Foodblogger](#)“, das kürzlich bei Callwey erschienen ist. Alle Rezepte stammen aus dem [Rezeptebuch.com-Award 2021](#). Ich freue mich unglaublich, dass ich mit 2 Naschkatzen-Rezepten vertreten bin! Das Buch ist super schön gestaltet und alle Rezepte klingen so fantastisch.

Da finden sich herzhafte und süße Rezepte, Getränke, Brote, ... Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Ob Fisch, Fleisch oder vegan, jede/r sollte bei dieser vielfältigen Auswahl fündig werden.

Viele Blogger-Kollegen und -Kolleginnen waren mir bereits bekannt, aber einige neue durfte ich dank des Buches kennen lernen, denn jede/r wird kurz vorgestellt und das Buch lädt ein, auf den Blogs und sozialen Seiten zu stöbern.



Naschkater und ich haben uns vor Ostern einen langgehegten Traum erfüllt und uns einen Hochleistungsmixer zugelegt. Damit

machte ich nun selbst Mandel- oder Nussmus, Kater mixt seine geliebten Smoothies und ich kann jetzt im Knopfumdrehen diese köstliche Pastasauce aus Cashewkernen zubereiten.

Für 2 Personen:

200–300 g Pasta (Rigatoni)

Salz

Sauce:

200 g Cashewkerne, in Wasser eingeweicht

2 Knoblauchzehen

2 TL Gemüsebrühpulver

2 gestr. TL Knoblauchpulver

1 TL gelbes Raz el hanout

1 TL Kurkuma

1 EL Hefeflocken

1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)

Pfeffer

Topping:

Glatte Petersilie, gehackt

200 g Champignons

Olivenöl

Chiliflocken zum Garnieren (nach Belieben)

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salz und die Pasta hineingeben und nach Packungsanweisung al dente kochen (ca. 14 Minuten).

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce in einen Mixer geben (oder in einem geeigneten Gefäß mit dem Pürrierstab mixen) und zu einer glatten Sauce verarbeiten. Mir war sie etwas zu dick, deswegen habe ich ein paar EL Nudelkochwasser eingerührt.

Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Öl anbraten.

Die Pasta abgießen, mit der Sauce vermischen und auf Teller verteilen. Die Pilze darüber verteilen und jede Portion mit gehackter Petersilie und einigen Chiliflocken bestreuen.

Wir fanden diese Pasta fantastisch und werden sie sicher noch

ganz oft zubereiten. Die Mengen hatte ich direkt verdoppelt – Naschkater und ich sind erstens verfressen, lieben zweitens Reste (falls denn mal welche übrig bleiben) und drittens liebe ich Sauce – viel Sauce! =)

Ich hoffe, diese Pasta ist auch was für euer Alltags-Repertoire und wünsche euch einen guten Start in die ostergekürzte Woche!

Eure Judith

unbeauftragte Werbung in Form von Blog-Nennung und Buchvorstellung

Buchvorstellung: „Flavour“ von Yotam Ottolenghi



Ottolenghi
FLAVOUR

Mehr Gemüse, mehr Geschmack

Heute wird es aromatisch! Das neue Buch „Flavour“ von Ottolenghi beschäftigt sich intensiv mit Aromen und enthält fantastische vegetarische Rezepte, bei denen selbst überzeugte Karnivoren nichts vermissen sollten.

INHALT

EINFÜHRUNG	6
20 ZUTATEN FÜR MEHR GESCHMACK	16
PROZESSE	22
Rösten	37
Bräunen	50
Ziehenlassen	76
Reifung	93
PARTNER	116
Süße	131
Fett	151
Säure	171
Chilischärfe	196
PRODUKTE	212
Pilze	227
Zwiebeln und Knoblauch	242
Nüsse und Samen	260
Zucker: Früchte und Alkohol	278
GESCHMACKSBOMBEN	297
MENÜVORSCHLÄGE FÜR ALLTAG UND FESTE	300
REGISTER	308
DANK	316

Inhal

t

Der Autor schreibt im Vorwort, dass er vermitteln möchte, „was ein Gemüse auszeichnet und wie man seinen Geschmack intensivieren kann, um es in ein vollkommen neues Licht zu rücken“.

Dafür sind 3 Elemente entscheidend, nach denen sich das Buch gliedert: **Prozesse** (wie Rösten, Reifen, Karamellisieren,...), **Partner** (Kombination mit anderen Produkten und somit Aromen) und **Produkte** (Zutaten, die bereits viel Eigenaroma mitbringen und ein Gericht alleine tragen können).

Die 3 Kapitel sind noch mal untergliedert in Zubereitungsarten wie „Rösten“, „Reifung“, in Geschmacksrichtungen wie „Süße“, „Schärfe“, oder in Produkte wie „Pilze“ oder „Nüsse und Samen“.



Kostprobe?

Bei diesem Buch kann ich mich gar nicht entscheiden, was köstlicher klingt. „Auberginenklösschen alla parmigiana“? Oder „In Chilibutter gerösteter Blumenkohl“? Spannend klingt auch der „Gersteneintopf mit Tomaten und Brunnenkresse“, auf den im Ofen geröstete Kohlrabi gelegt werden. Und auf jeden Fall nachkochen werde ich das „Korma mit Tofuklösschen“! Das Tofu ist schon gekauft.



Die Rezepte sind übersichtlich beschrieben und appetitlich bebildert. Mir läuft beim Blättern wirklich das Wasser im Mund zusammen. Zum Teil sind die Zubereitungsarten für mich recht neu und man lernt mit Sicherheit viel dazu, was die Zubereitung von Gemüse angeht und kann sein eigenes Repertoire erweitern.

Schon oft stand ich in Buchläden vor Büchern von Ottolenghi und staunte über die fantasievollen und farbenfrohen Kreationen. Leider enthielt meine Sammlung bisher kein Kochbuch des israelischen Meisters in Sachen Gemüseküche. Ich bin sehr froh, dass sich das mit „Flavour“ nun geändert hat und werde sicher noch viele Gerichte aus diesem Buch ausprobieren! Für mich ist das Buch eine echte Bereicherung in meiner
Sammlung!



Habt ihr Appetit bekommen? Oder sind euch liebe Menschen eingefallen, denen das Buch gefallen könnte? Rezepte aus diesem Buch gemeinsam kochen – vor allem in der kalten, dunklen Winterzeit – wäre sicher ganz nach Ottolenghis Sinn.

Habt eine genussvolle Weihnachtszeit!
Eure Judith

Yotam Ottolenghi, Ixta Belfrage
[Flavour. Mehr Gemüse, mehr Geschmack](#)
DK Verlag
29,95 Euro
Gebunden
ISBN 978-3-8310-4086-5

Leckeres aus Resten:
Panzanella Naschkatzen-Art
(mit Lamm)



Heute gab es feinste Resteverwertung. Vorgestern erweckten zwei trockene Brötchen im Fairteiler mein Mitleid und ich nahm sie mit. Vielleicht kann ich Croutons daraus machen oder Semmelbrösel, dachte ich mir.

Als ich dann noch zufällig beim Bio-Metzger vorbei kam, war die Versuchung zu groß und ich nahm ein Stück Lamm mit. Zum Geburtstag kann man sich ja mal was gönnen.

Da kam mir dann auch die Idee, eine Panzanella zu machen. Da wird das altbackene Brot durch die Salatsoße und den Tomatensaft wieder weich und der Salat passt wunderbar zu Gegrilltem oder einem Lammkotelett aus der Pfanne.

Also gab es heute italienischen Brotsalat aus den trockenen Brötchen (und trocken heißt hier steinhart!). Ich habe den Salat frei Schnauze und ohne Rezept gemacht – rein kam, was da war und gut passte. Ihr könnt ihn genauso variieren und nehmen, was euch schmeckt. Ich finde die würzigen Oliven geben herrliches Aroma und der Rucola und das Basilikum geben

optisch

und

geschmacklich

Frische.



Für 2 Personen:

2 altbackene Brötchen

Oliveöl

1 große Knoblauchzehe
3 Tomaten
1 Schalotte oder kleine Zwiebel
1 Handvoll gemischte Oliven
Balsamico bianco
1 Handvoll Rucola
1 Zweig Basilikum
Salz, Pfeffer

Die Brötchen in mundgerechte Stücke brechen oder schneiden und in eine große Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl rundherum leicht anrösten. Die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und zu den Brötchen geben, eine Weile mitrösten. Alles in eine große Salatschüssel geben.

Die Tomaten in Spalten oder Stücke schneiden, die Schalotte/Zwiebel in feine Ringe schneiden und die großen Oliven in Scheiben schneiden, die kleinen halbieren. Alles zu den Brötchen geben, mit einem Schuss Olivenöl und etwas Essig anmachen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss etwas gezupften Rucola und gezupftes Basilikum unterheben.

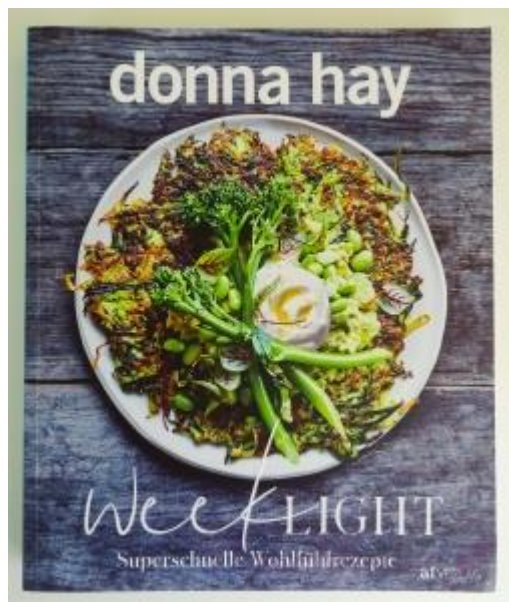
Den Salat kurz stehen lassen (in dieser Zeit schnell das Fleisch in die Pfanne oder auf den Grill hauen) und dann zum rosa gebratenen Lamm oder zum Gegrillten genießen.



Ich wünsche euch ein fabelhaftes Wochenende! Genießt die Sonne

und macht es euch schön!
Eure Judith

Buchvorstellung: „WeekLIGHT“ von Donna Hay (at VERLAG)



Kürzlich entdeckte ich beim Stöbern im Netz eine Neuerscheinung: „WeekLIGHT“ von Donna Hay.

Donna Hay ist die führende Kochbuchautorin Australiens. Sie hat bereits 29 Bücher veröffentlicht und sicherlich stehen auch bei einigen von euch welche davon im Regal. Sie ist international bekannt für ihre moderne, schnelle und einfache Küche voller Aroma.

Schockierenderweise hatte ich bisher kein einziges Kochbuch von ihr! Ein schlimmes Versäumnis, das nun korrigiert wurde. Seit ein paar Wochen schmückt „WeekLIGHT – Superschnelle Wohlfühlrezepte“ meine Sammlung – und ich bin schwer verliebt!



Donna
s neues Werk ist ein rundum schönes Buch. Die Food-Fotos sind fantastisch, man bekommt bei jedem Rezept sofort Lust, es auszuprobieren. Die verschiedenen Kapitel sind bunt und vielfältig und das Konzept gefällt mir richtig gut.

Inhalt

Donna schreibt zu Beginn des Buchs: „Wir wollen altbekanntes Gemüse neu erfinden und mit frischem Blick betrachten.“ Es geht um ihren völlig neuen Blick auf die Gemüseküche und „..all die nährstoffreichen, guten Zutaten, die wir bekanntlich essen sollten, und zwar auf ganz neue Art lecker verpackt in schnelle, familienfreundliche Rezepte.“.



In 7 Kapiteln stellt Donna köstliche, abwechslungsreiche Rezepte vor. Da gibt es „schüsselweise gutes“ in Form von Bowls, Rezepte für „keine zeit“-Haber, Rezepte der Kategorie „von einfach zu brilliant“ und natürlich fehlt auch die Naschkategorie am Schluss nicht.

Die Autorin schreibt am Anfang, dass es gilt, abenteuerlustig zu sein, Neues zu probieren und die comfort-Zone zu verlassen. So schafft man es, möglichst abwechslungsreich zu essen, „in allen Farben des Regenbogens“.

Sie gibt außerdem Tipps, wie man das trotz stressigen Alltags und Zeitmangels hinbekommen kann und ermuntert dazu, Veränderungen langsam zu vollziehen und nicht allzu streng mit sich selbst zu sein.



Kostprobe?

Am liebsten würde ich jedes Rezept ausprobieren! Ganz köstlich klingen die „Thai-Tofu-Küchlein mit Chili, Limette und Ingwer“ oder die „Pasta mit Brokkoli und cremiger Zitronen-Cashew-Sauce“. Oder wie wäre es mit einem „Quinoa-Tabouleh mit

gebratenem Feta und Zitronen-Tahini-Dressing“? Die verschiedenen Variationen mit „Spinat-Zucchini-Pfannkuchen“ klingen allesamt verführerisch und dann ist da noch das Naschwerk: „Schoko-Miso-Karamell-Schnitte“ lässt einem das Wasser im Mund zusammen laufen und der „Zitronenthymian-Honig-Mandel-Kuchen“ ebenfalls...

Im letzten Kapitel gibt es Basisrezepte wie Pickles, Salatsaucen oder Toppings.

Verwirrt hat mich der Name des Kapitels. Bei „Die Grundlagen“ dachte ich zuerst an Grundlagen der Zubereitung.

Bei jedem Rezept gibt es Tipps, zum Beispiel, wie man Zutaten austauschen kann.



Mein einziger Kritikpunkt sind zwei, drei Rezepte, in denen meiner Meinung nach zu heftig mit „Röstaromen“ gearbeitet wird. Bei „Verkohlter Wirsing und warmer Apfelsalat“ steht es sogar im Namen und auch bei „Schwarz gerösteter Brokkoli und Halloumi“. Ich denke dabei sofort an krebserregende Stoffe wie

Acrylamid und finde den aktuellen Trend, Essen anzukohlen, generell nicht gut – wir leben schon mit genug gesundheitsschädlichen Stoffen in unserer Umgebung, im Essen, in alltäglichen Dingen, die wir ständig berühren... Auch geschmacklich stelle ich mir das nicht so genussvoll vor. Aber es ist eben alles Geschmackssache.



tips
kies sind für
Richtige nach
ein gesunder
egs.
ossen, halten
hrank bis
blings-
reuen aus
gesamt
n etwa

Trotzdem empfehle ich dieses Buch uneingeschränkt! Es ist ein Augenschmaus, sehr inspirierend und nicht nur für Vegetarier (es gibt auch ein paar Fleisch-/Fischgerichte) ein Muss.

Ich werde sicherlich noch vieles ausprobieren und hoffe, ihr

findet dieses Buch genauso schön wie ich!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

[Donna Hay: „Week Light. Superschnelle Wohlfühlrezepte“](#)

AT Verlag

ISBN: 978-3-03902-055-3

Broschiert, 256 Seiten

29,90 EUR

**Pasta mit cremiger
Paprikasauce, Brokkoli &
knusprigen Croutons**



Neuli

ch habe ich ein schnelles Reste-Essen gezaubert. Im Kühlschrank stand noch ein Glas gegrillte eingelegte Paprika und der Brokkoli rief nach Verarbeitung, also warf ich alles zu einem köstlichen Pastagericht zusammen.

Die cremige und sehr aromatische Sauce ist im Nu zubereitet und lässt sich super noch mal im Kühlschrank aufbewahren. Während die Pasta kocht, kann man sie erwärmen und dann am Ende im Nudeltopf alles miteinander vermengen, wie die Italiener das auch tun.



Natürlich kam auch hier wieder weißes Mandelmus zum Einsatz. Von Mandelmus bin ich in der letzten Zeit regelrecht besessen. Man kann so viel damit machen!

Braunes Mandelmus gebe ich an Obstsalat (er wird dadurch so lecker cremig und schmeckt nach gerösteten Mandeln!), mit

weißem Mus lässt es sich hervorragend kochen (man kann damit Sahne ersetzen und Saucen werden damit herrlich cremig!).

Für 2 Portionen:

Sauce:

200 g geröstete, eingelegte Paprika
1 Knoblauchzehe (wenn eine bei der Paprika dabei ist, diese verwenden)
1 TL Harissapaste (oder nach Belieben)
1 kleine rote Zwiebel
5 g Hefeflocken
70 g weißes Mandelmus
viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
etwas Zitronensaft
Salz

Croutons:

1-2 Scheiben altbackenes Brot
Olivenöl
Knoblauchpulver
(oder 1 frische, gepresste Knoblauchzehe)
Salz, Pfeffer

Pasta:

250 g Dinkel-Vollkorn-Locken (oder andere Vollkorn-Pasta)
ca. 400 g Brokkoli, in kleinste Röschen zerteilt
(Büffel)Mozzarella nach Belieben
(ohne Käse ist das Gericht **vegan**)

Sauce:

Alle Zutaten in einen Blitzhacker oder ein höheres Gefäß geben und fein pürieren. Mit Pfeffer, Zitrone und Salz abschmecken. Während die Pasta kocht, in einem kleinen Topf sanft erwärmen.

Croutons:

Das Brot in mundgerechte Stückchen brechen oder schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

Pasta:

Die Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen. In der letzten Minute die Brokkoliröschen dazugeben und kurz mitkochen, dann Pasta und Brokkoli abgießen. Die Sauce zur Pasta geben und alles vermischen.

Die Nudeln auf Teller verteilen, die Croutons darüber geben und etwas Mozzarella über jede Portion zupfen. Nach Belieben noch einen Faden gutes Olivenöl darüberträufeln.



Ich hoffe, ihr habt ein sonniges und entspanntes Wochenende!
Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith