

Chinakohlсалat mit zitronigem Schmand-Kreuzkümmel-Dressing

Nach einem arbeitsreichen Tag in der neuen Wohnung, die vor dem Umzug geputzt, abgeklebt, gestrichen und noch mal geputzt werden will, genieße ich nun einen ruhigen Abend. Draußen gluckert der Regen im Fallrohr neben dem Fenster und die Wolken hängen tief über den Hügeln meiner neuen Heimatstadt. Nun gut, es ist April und das Wetter darf das.

Eine gute Gelegenheit, um für euch meine neue Lieblings-Salat- Kreation zu bloggen.



Kennt ihr solche Tage, an denen man vielleicht unterwegs ist, irgendwie unregelmäßig und unausgewogen isst, zu viel Süßes oder Fettiges und kein Obst oder Salat?

Dann hat mein Naschkatzenbauch Bedürfnis nach Kompensation und ich muss den Tag abends ausgleichen. Ein tolles Rezept dafür ist dieser Salat, dem die Prisen Kreuzkümmel eine besondere herzhafteste Note geben. Er ist fix gemacht, herrlich frisch und auch am nächsten Tag noch genießbar, wenn man seinen Salat auch mal „gut durchgezogen“ mag. =)

Ihr braucht für 2 Portionen:

1 mittlerer Chinakohl

Saft einer halben Zitrone

2 Prisen Kreuzkümmel

1-2 EL Schmand

2 EL weißen Balsamicoessig

1 EL Olivenöl

1-2 TL Agavendicksaft (alternativ eine Prise Zucker)

Salz, Pfeffer

Den Salat waschen und in Streifen schneiden.

In einer Schüssel mit den Händen kurz etwas durchkneten.

Für das Dressing alle anderen Zutaten in einer Schüssel oder einem Dressing-Shaker verrühren und abschmecken. Mit dem geschnittenen Kohl vermengen und kurz ziehen lassen. [nurkochen]



Ferti

g!

Genießen! =)

Ich werde mich jetzt aufs Bett kuscheln und die Kontrolle über die Fernbedienung ausnutzen, denn mein Naschkater ist heute Abend auf sportlichem Streifzug. =)

Habt einen genussvollen Feierabend, ihr Lieben!

Eure Judith

Schnelles Nudelglück: Parmesan- Spaghetti in Zitronen- Knoblauch- Chili- öl



Hallo

liebe Genießer!

Heute gibt es einen kurzen Blick in meinen Kochtopf. Vor ein paar Tagen gab es ein leckeres Pastagericht, das ich euch nicht vorenthalten will. =)

Mein Lieblingsitaliener im Ort hatte neulich wunderbare Tagliolini auf der Karte, die in einem großen Parmesanlaib gewälzt wurden. Die waren so herrlich käsig und würzig!

Eigentlich ein überaus simples Gericht und trotzdem so lecker, wie das oft so ist mit den einfachen Dingen, oder?

Solche Parmesanpasta wollte ich einmal nachkochen. In den letzten Tagen lag noch ein großes Stück Parmesan im Kühlschrank und somit war der Moment gekommen.

Und da die Sonne so viel lacht in den letzten Wochen und überall der Frühling wächst, fand ich, dass unsere einfachen Spaghetti ein bisschen sonnengelbe Erfrischung brauchten. Zitronen wollten doch auch noch verbraucht werden. Und da wir Knoblauch und Chili lieben und beides immer vorrätig haben, gab es am Ende eine Mischung aus Spaghetti A-0-P (aglio, olio, peperoncino – Knoblauch, Öl, Peperoni) und der Parmesan- Pasta aus meiner Trattoria, aufgemotzt mit Zitronenschale und –saft.

Es war köstlich.

Das Gericht ist zudem perfekt, wenn es mal schnell gehen soll, weil man wenig vorbereiten muss, die Zutaten meist da hat und das Essen somit im Handumdrehen auf dem Tisch steht.



Für 2

Personen:

Spaghetti, ca. 100-150 g pro Person

Reichlich gutes Olivenöl

Knoblauchzehen nach Belieben, am besten pro Person ca. 2-3

1 große rote Chilischote

1 TL Paprikapulver, mild oder scharf

Pfeffer

Schale von 2 Zitronen

Saft von 1 Zitrone

1 Bund frisches Basilikum

150 g Parmesan, fein gerieben

Das Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Derweil den Boden einer Pfanne großzügig mit Olivenöl bedecken. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chili fein würfeln. Die Schale der Zitronen abreiben. Den Saft auspressen.

Chili, Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer und die Hälfte der Zitronenschale im Öl langsam erwärmen.

Den Parmesan reiben. Die Pasta ins Wasser geben und garen.

Den Zitronensaft angießen und den Pfanneninhalt noch einmal kurz erhitzen.

Das Basilikum in einzelne Blätter zupfen. Die Nudeln abgießen, mit einem kleinen Rest Kochwasser in die Pfanne geben. Die restliche Zitronenschale, die Basilikumblätter und zwei Drittel des Parmesans dazu geben und alles vermengen.

Auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Käse bestreuen. Wer mag, gibt noch einen kleinen Strahl Olivenöl darüber.[nurkochen]



Nicht wundern, ich hatte diesmal kein frisches Basilikum da und habe deshalb getrocknetes genommen, das ich in der Pfanne mitgedünstet habe. Mit frischem schmeckt es natürlich besser!
=)

Welches Pasta- Gericht kocht ihr, wenn es unkompliziert und schnell, aber trotzdem richtig lecker sein soll?

Ich wünsche euch eine genussvolle (Mahl)Zeit!
Eure Judith

Das neue Jahr beginnt kulinarisch leicht: Weißkrautsalat mit Zitrone, Ingwer und Chili



Hallo

liebe Naschkatzen!

Seid ihr gut ins (schon nicht mehr ganz so) neue Jahr gestartet?

Ich wünsche euch allen, dass es ein schönes, gesundes und vor allem genussreiches Jahr wird!

Vom alten Jahr...

Am Jahresende habe ich es etwas ruhiger angehen lassen und meine Küche durfte auch ein, zwei Wochen urlauben.

Zwischen den Jahren war ich mit Naschkater in Bayern, wir wollten ein paar ruhige Tage im Schnee verbringen, wenn im warmen Südwesten schon meist kein richtiger Winter mehr ist.

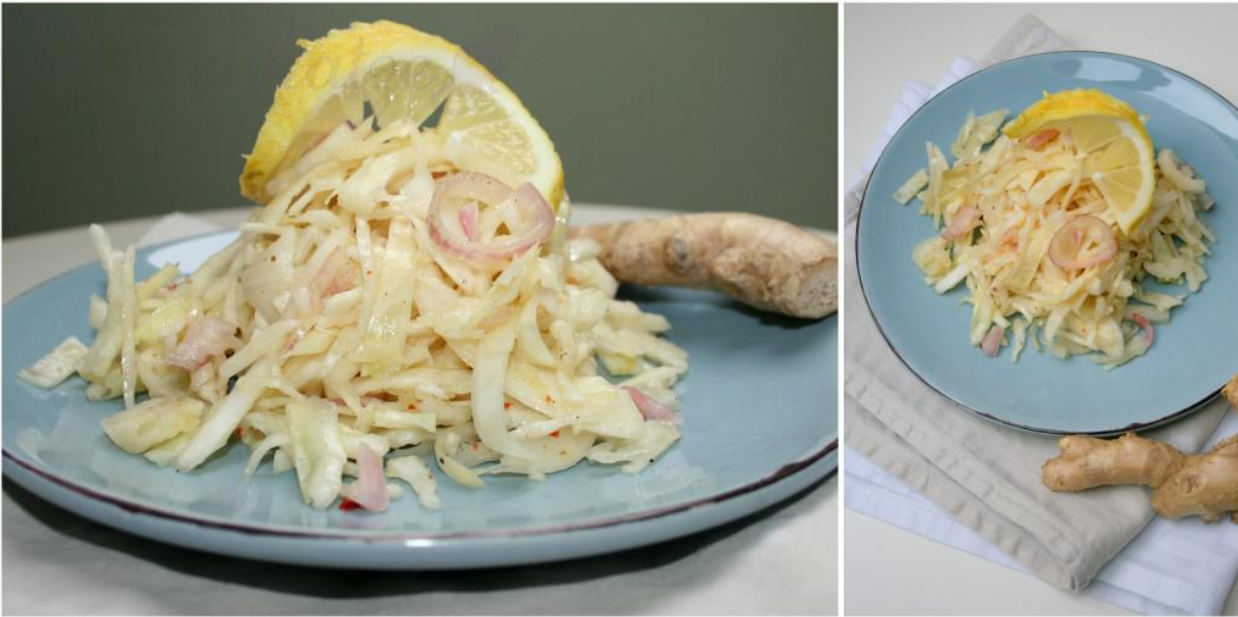
Man sollte allerdings aufpassen, was man sich wünscht...

Seit 2006 gab es laut unserer Vermieterin nicht mehr so viel Schnee an meinem Lieblingssee und so schaufelten wir jeden Tag mehrmals unser kleines Schwarzes frei, wie wir unser Autochen liebevoll nennen.

Die weiße Pracht entschleunigte jedoch, genau wie wir es uns gewünscht hatten. Schnee macht die Welt ruhig, findet ihr nicht auch? Und da es sowieso im ganzen Ort wie ausgestorben war, stapften wir mutterseelenallein durch knöcheltiefen Schnee über den Kiesstrand am See, formten Schneebälle an der menschenleeren Promenade und schlitterten über halbgeräumte Wege durchs Schneegestöber.

An einem Tag wanderten wir nach Kloster Andechs hinauf, wo wir uns mit Bier, Obazda und Riesenbrezel für den Rückweg stärkten. Während wir auf dem Weg nach oben noch fast alleine auf weiter Flur waren, sah das nachmittags anders aus. Das Problem dabei: der Schnee war von zahllosen Wanderern festgetreten und vor allem an steileren Stellen glatt wie gefrorene Pfützen! Es war also eine rechte Rutschpartie, begleitet von viel Gelächter und häufigen schabenden Geräuschen, begleitet von erschrockenen Ausrufen. Drehte man sich um, sah man den Hintermann mit allen Vieren am Holzgeländer hängen und hilflos lachen.

Das Jahresende verbrachten wir ganz ruhig in Freiburg bei einer lieben Bekannten, die uns von einem veganen Catering liebevoll und ganz köstlich versorgen ließ (der Laden steht auf der Liste für Streifzüge 2015 ;)). So ereignisreich das Jahr war, so ruhig und gemütlich ging es also zu Ende, was mir mehr als Recht war.



...ins neue Jahr:

Nun ist das neue Jahr schon wieder fast 10 Tage alt (ist das zu fassen!?) und so langsam habe ich mich von Weihnachten und Bayern sprich von Plätzchen und deftigem Essen erholt.

Zurzeit habe ich großes Verlangen nach ganz viel frischen, leichten, aber dennoch herzhaften Sachen.

Zum Beispiel Salate oder Gemüsegerichte. Und einfach mal wieder ein normales Stück Kuchen darf zwischendrin natürlich auch nicht fehlen. =)

Den Start ins Jahr macht hier jetzt aber mal wieder etwas Saisonales, Herzhaftes und Gesundes, nämlich ein Weißkrautsalat auf nicht ganz traditionelle Art, mit Zitronenschale, -saft, Ingwer und ein paar Flöckchen Chili. Das bringt die Lebensgeister in Schwung und bildet mit seiner würzigen Frische einen willkommenen Kontrast zur süßen und fetten Weihnachtszeit.

Zutaten:

1 Weißkohl, ca. 800 g

125 ml heiße Brühe

7 EL Apfelessig

6 EL Öl

1 TL gemahlener Kümmel

2 Zwiebeln, am schönsten sind rote

1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben

fein geriebene Schale einer halben Zitrone

4 EL Zitronensaft

1 Chilischote, fein gemörsert / $\frac{1}{2}$ TL

Chiliflocken

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker zum Abschmecken



Die Brühe erhitzen. Die Zwiebeln würfeln oder in Streifen schneiden

Die äußeren Kohlblätter entfernen und den Kohl vierteln oder achteln. Den Strunk heraus schneiden und dann den Kohl fein hobeln oder schneiden.

In einer Schüssel mit den Händen kräftig durchkneten. Dann Salz, Zucker, Pfeffer, Kümmel, Chili, Ingwer, Zitronenschale und -saft, Zwiebelwürfel, Essig, Öl und heiße Brühe dazu geben und alles gut vermischen.

Noch einmal abschmecken und je nach Belieben von gewissen Zutaten noch etwas hinzufügen.[nurkochen]

Den Salat am besten am Vortag machen und auch immer mal wieder umrühren, damit er gut durchziehen kann und die Aromen sich verbinden.

Dazu passt ziemlich viel, sowohl herzhaftes Fleisch als auch einfach nur Kartoffeln, Bratkartoffeln oder ein Brot.

Lasst es euch schmecken und macht euch genussreiche erste Tage in 2015, die euch gut tun!

Alles Liebe,

eure Judith

Knuspriger Sommer- Knabber- Genuss: Zitronige Cantucci



Cantu
cci habe ich schon mehr als einmal gebacken und auch hier auf dem Blog befindet sich schon ein Rezept dafür. Diese italienischen Kekse sind jedoch einfach so vielfältig und variabel, dass man sie zu jeder Gelegenheit backen und geschmacklich verändern kann.

Passend zum Sommer möchte ich euch hier mein neues Lieblingsrezept vorstellen. Die Basis stammt aus dem wunderschönen Buch „[Around Florence](#)“ von Csaba dalla Zorza, allerdings habe ich es abgewandelt. Die Flüssigkeitsmenge musste ich etwas erhöhen und da ich beim ersten Mal Amaretto nahm, ging leider der Geschmack der Zitronenschale verloren. Lecker waren sie trotzdem. Allerdings kam mir so die Idee, Zitronenschale UND Zitronenlikör, den italienischen Limoncello, zu nehmen und Zitronencantucci zu backen.

Zutaten:

300 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
100 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
1 TL Honig

3- 4 EL Amaretto (für eine eher klassische Variante mit Mandelgeschmack)

ODER

3 TL abgeriebene Zitronenschale
3- 4 EL Zitronenlikör/ Limoncello

Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Ofen auf 170° C vorheizen.

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen, in der Mitte eine Mulde machen und Eier, Zitronenschale, Honig und Likör hinein geben.

Alles kurz zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz kneten, dann durch 5 teilen und Rollen von ca. 3-4 cm Durchmesser und etwa 12 cm Länge formen.

Etwa 25 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen und dann jede Teigrolle in 6- 7 Biscotti schneiden. Die Kekse ganz abkühlen lassen und in einer luftdichten Kiste aufbewahren. [nurkochen]



Diese

Kekse sind weicher als andere Cantuccini, weil sie nicht zwei Mal gebacken werden und somit muss man sie auch nicht unbedingt in ein Getränk tunken, wie üblicherweise Vin Santo oder Espresso.

Mit dem frischen Zitronenaroma passen sie wunderbar zum Sommer, zu einem Kaffee (oder Eiskaffee?) auf dem Balkon oder zu einem gekühlten Lambrusco. Eigentlich zu allem. =)

Ich wünsche euch genussreiche Sommertage mit einem Hauch von italienischen Zitronen auf der Zunge,
eure Judith