

Ayurvedisch inspirierter Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel & Kürbis-Cremesuppe aus den Resten



Heute gibt es sozusagen zwei Rezepte in einem. Das Rezept für Ofenkürbis stammt von meinem Freund Dag, der Ayurveda-Koch ist und neulich zu Besuch war. Da hatte er diesen würzigen Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel zubereitet und wir waren total begeistert davon. Das Gericht hatte es danach sogar auf unser Silvesterbüffet geschafft, zu dem jeder etwas mitbringen sollte.

Da noch ein riesiger Kürbis im Keller lag, wurde er zu Silvester geschlachtet. Allerdings war noch immer ein Großteil davon da, nachdem eine wirklich große Auflaufform gefüllt war. Also habe ich im neuen Jahr noch einmal Ofenkürbis nach Dags Rezept zubereitet und gleich noch eine Idee ausprobiert, die ich schon öfter gesehen und schon lange mal ausprobieren wollte: Suppe aus im Ofen geröstetem Kürbis.



Die Suppe ist natürlich die perfekte Resteverwertung. Aber ehrlich gesagt, werde ich Kürbissuppe nie wieder anders zubereiten! Diese Suppe war so aromatisch und köstlich – der Umweg über den Ofen lohnt sich so was von! Am besten macht man also zwei Bleche Ofengemüse, isst eine Portion so und macht für den kommenden Tag aus der zweiten Hälfte Suppe.

Aber auch, wenn ihr nur Suppe kochen wollt – probiert diese

Variante aus! Naschkaters Kommentar zur Suppe: „Das ist ja Sterneküche!“



Aber erstmal das Rezept für den Ofenkürbis. Wirklich feste Mengen gibt es nicht – Dag kocht nach Gefühl und nimmt, was da ist. Aber hier mal ungefähre Angaben, so wie ich es gemacht habe:

1,5 kg Muskatkürbis, geschält und in mundgerechte Stücke
geschnitten
4–5 Äpfel, in Spalten geschnitten
3 große rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
Olivenöl
1–2 EL Kurkumapulver
Knoblauchsatz
Pfeffer
Schwarzkümmel
Sesam

Kürbis, Apfel und Zwiebel auf ein Blech geben, mit den Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen, auf dem Blech ausbreiten, mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

(Falls ihr nur Suppe kochen wollt, lasst den Schwarzkümmel beim Backen weg und streut ihn lieber auf die Suppe. Er lässt sich eventuell nicht ganz fein pürieren und dann habt ihr schwarze Pünktchen in der Suppe.)

Wer es herzhafter mag, krümelt 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch eine Scheibe Feta darüber.

Für die Suppe nehmt ihr das übrige Ofengemüse, legt pro Portion einige Apfel- und Zwiebelspalten beiseite und gebt alles übrige in einen Topf. Gießt etwas Gemüsebrühe und nach Belieben 100 ml Sahne/Hafersahne an und püriert alles gründlich mit dem Stabmixer. Falls die Suppe noch zu dick ist, gebt etwas mehr Brühe hinzu und püriert noch einmal.

Die Suppe eventuell noch einmal erhitzen, dann auf Teller verteilen und jeweils einige Apfel- und Zwiebelspalten darübergeben und etwas Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen.



Am Jahresanfang haben ja viele das Bedürfnis, leichter und gesünder zu essen und die süße und schwere Weihnachtszeit auszugleichen. Da ist so ein wärmendes Ofengericht mit viel Gemüse und gesunden Gewürzen genau richtig. Und da die Suppe kaum Mehraufwand ist, hat man zwei Gerichte in einem, was im Alltag immer großartig ist.

Ich hoffe also, ihr findet dieses Gericht genauso inspirierend wie ich und vor allem genauso lecker!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Alles Liebe,

eure Judith

**Wildes Sandwich mit
Hirschfilet, Birne,
Gorgonzola, Glühweinzwiebeln
& Preiselbeeren**



Nachdem ich letztes Wochenende aus familiären Gründen nichts bloggen konnte, gibt es heute mal wieder etwas Herzhaftes.

Und zwar meinen Beitrag für die Aktion „[Koch mein Rezept](#)“. Dieses Mal wurde mir der Organisator, Volker von „Volker mampft“ zugelost und ich konnte mal ausgiebig auf seinem Blog stöbern gehen.

Volker hat einen reichhaltigen Fundus leckerer Mampfereien zu bieten. Er kocht Gerichte aus verschiedenen Länderküchen und backt auch sehr viel. Für Naschkatzen ist zwar auch einiges dabei, dennoch liegt sein Schwerpunkt eher auf Broten und Brötchen.

Da ich absoluter Wild-Fan bin, war ich sofort begeistert.

Die Zeit, selbst Baguette zu backen, hatte ich leider nicht. Da Naschkater es aber auch nicht mehr zum Bäcker geschafft hat, backte ich heute früh spontan Brötchen nach einem Rezept für Ciabatta. Allerdings mischte ich, wie so oft, noch etwas frisch gemahlene Dinkelvollkornmehl unter und verwendete wie immer Dinkelmehl Type 630 statt Weizenmehl. Da ich kein Reh bekam, entschied ich mich für Hirsch.

In diesem Bereich habe ich auch mein Lieblingsgericht gefunden, das ich etwas abgewandelt nachgekocht habe: „[Wildes Walnuss-Baguette mit Birne & Gorgonzola & Rehrücken](#)“.



Statt die Birnen in Portweinreduktion zu karamellisieren, briet ich sie kurz an und köchelte sie mit etwas Glühwein weich, worin sie schließlich auch ein klein wenig karamellisierten. Das passte sehr gut zum Wild und zur Weihnachtszeit. =)

Die roten gebratenen Zwiebeln sind eine Ergänzung meinerseits (und ersetzen quasi den Portwein-Karamell bei Volker), da ich die Süße von Zwiebeln gerne mag und sie super zu den anderen Zutaten passen.

Wer mag und sich die Zeit nehmen möchte, sollte auf jeden Fall die Walnuss-Baguettes von Volker nachbacken, denn das eignet sich sicher hervorragend für dieses Rezept. Die schnellere Variante sind meine Brötchen oder natürlich gekaufte Baguettes oder Baguettebrötchen – am besten vom kleinen traditionellen Bäcker des Vertrauens!

Für 6 Brötchen:

350 g Dinkelmehl Type 630
50 g frisch gemahlene Dinkelvollkornmehl
1 Tütchen Trockenhefe
200 ml Wasser
1 gestr. TL Salz
30 g Olivenöl

Für 2–4 Portionen Wildes Sandwich:

2–4 Brötchen/Baguettstücke
400 g Hirschfilet
1–2 große, feste Birnen, in Scheiben geschnitten
2 rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Glühwein (Farbe egal)
Rapsöl oder Butterschmalz

100 g Gorgonzola
Preiselbeeren
Salz, Pfeffer

Für die Brötchen in einer großen Schüssel die Mehle mit dem Salz mischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Das Öl und das Wasser hineingeben und alles zu einem Teig verkneten. Eventuell noch ein klein wenig Wasser zufügen, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig mit den Händen auf der Arbeitsfläche 10 Minuten kneten, dann in die mit Mehl ausgestreute Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Dann den Teig noch einmal kurz kneten, sechsteln und jedes Stück zu einem länglichen Brötchen formen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (oder 2 Bleche nehmen, damit genügend Abstand möglich ist!) und mit einem Tuch abgedeckt erneut 45 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Brötchen dann ca. 20–25 Minuten backen. Für das Sandwich die Birnen in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz anbraten, pfeffern und dann mit einem Schuss Glühwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Noch einmal ablöschen und köcheln lassen, bis die Birnen weich sind und der Wein verkocht ist. Die Birnen auf einen Teller legen und die Zwiebel in ein wenig Rapsöl oder Butterschmalz anbraten, dann ebenfalls ein oder zwei Mal mit etwas Glühwein ablöschen und garen, bis sie weich sind. Beiseite stellen und die Pfanne erneut erhitzen.

Das (zimmerwarme) Fleisch in etwas Öl oder Butterschmalz kräftig von allen Seiten anbraten, dann die (ofenfeste) Pfanne bei 100 Grad in den Backofen stellen und je nach Dicke des Fleisches ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Mein Hirsch war noch ganz leicht rosé, aber gar und vor allem butterzart! Das

Fleisch kurz ruhen lassen, dann quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Die Brötchen halbieren und mit Birnenscheiben, Gorgonzolastückchen und Fleisch belegen. Darauf Zwiebeln und Preiselbeeren verteilen und nach Belieben mit ein paar Sprossen oder anderem Grünzeug garnieren.



Wir fanden diese Sandwiches absolut köstlich und ich bin sicher, wer gerne Wild isst, wird sie ebenfalls lieben! Sicherlich kann man sie aber genauso gut mit Rind oder Lamm machen und wer den Blauschimmelkäse nicht mag, findet sicher auch dafür guten Ersatz.

Danke, Volker, für die leckere Idee und überhaupt für die schöne Aktion!

Habt alle einen genussvollen 4. Advent, eine schöne letzte Adventswoche und besinnliche Weihnachtstage mit euren Lieben!

Eure Judith



Herzhafte Buchweizen-Dinkel-

Waffeln mit Zwiebeln & Käse



Manchmal ist Naschkatze eine große Sparfüchsin. Ich kann mich tagelang über tolle Schnäppchen freuen. Wenn es dann noch nachhaltig ist, ist die Freude doppelt groß.

Schon länger wünsche ich mir ein herzförmiges Waffeleisen und hatte immer mal wieder bei den Kleinanzeigen geschaut, denn ich finde, Elektrogeräte und viele andere Dinge kann man wunderbar gebraucht kaufen.

Dann geriet das Waffeleisen wieder in Vergessenheit, bis ich etwas anderes suchte und spontan auch diesen Suchbegriff eingab. Der glückliche Zufall zeigte ein Doppelwaffeleisen in meinem Viertel an – für 6 Euro!

Einen Tag später war ich glückliche Besitzerin eines Herzwaffeleisens, das einwandfrei in Schuss war und nur ein bisschen geputzt werden musste.

Zur Einweihung machte ich Buchweizenwaffeln aus „Waffeln. Als ob immer Sonntag wäre“ von Anne-Katrin Weber (GU). Allerdings

wandelte ich sie direkt in eine vegane Variante um. Dieses Grundrezept nutzte ich dann letztes Wochenende für ein herzhaftes Frühstück: Buchweizen-Dinkel-Waffeln mit Zwiebeln und geriebenem Käse.



Durch den Käse ist das Rezept natürlich nicht mehr vegan, aber

Veganer können ihn entweder durch eine vegane Variante ersetzen oder ein paar Esslöffel Hefeflocken in den Teig rühren – das gibt auch eine wunderbar herzhaft und käsige Note.

Naschkater hatte die Idee, etwas Chutney dazu zu essen. Wir hatten selbstgemachtes Feigenchutney und Mangochutney da und Kater öffnete letzteres. Das passte super zu den Waffeln! Ein herzhaftes Tomatenchutney könnte ich mir auch gut vorstellen. Wenn ihr Herzhaft-Fruchtiges mögt, probiert aus, was euch schmeckt. Aber auch pur oder zum Salat sind diese Waffeln absolut köstlich!

Für 8 Stück:

2 mittelgroße oder eine große Gemüsezwiebel
1 Schuss Öl
125 g Margarine
1 gr. Prise Salz
2 LSE *
125 g Buchweizenmehl **
125 g Dinkelvollkornmehl **
8 g Backpulver
2 gestr. TL Knoblauchpulver
Reichlich frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Pflanzen-„Joghurt“
150 g Wasser (oder Pflanzendrink)
50 g geriebener Käse

* (2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser > eingeweicht und püriert)

** am besten frisch gemahlen

Die Zwiebel schälen und in Würfel oder kleine Spalten schneiden und mit Öl in einer beschichteten Pfanne braten, bis sie gebräunt sind. Etwas abkühlen lassen.

Die Margarine in eine Schüssel wiegen, Salz zufügen und dann die LSE. Alles cremig rühren. Beide Mehle mit Backpulver und Gewürzen vermischen und zur Fettmischung geben. Den „Joghurt“ dazu wiegen und das Wasser angießen und alles verrühren. Die

Zwiebeln und den Käse dazugeben und alles verrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist.

Den Teig etwas ruhen lassen und das Waffeleisen aufheizen.

Jeweils ca. 2 EL Teig in eine Waffelform geben und die Waffeln backen, bis sie leicht gebräunt und außen etwas knusprig sind.

Auf einem Gitter abkühlen lassen und frisch genießen.



Mögt ihr herzhaftere Waffeln oder findet ihr, Waffeln müssen süß

sein?

Habt ihr ein Familienrezept für Waffeln?

Hinterlasst mir gerne einen Kommentar, welche besonderen Rezepte ihr liebt und warum!

Habt ein genussvolles langes Wochenende!

Eure Judith

Risotto mit Rote Bete, Meerrettich, Apfel und Zwiebel



Letzt
es Wochenende gab es im Hause Naschkatze mal wieder ein

Risotto, denn obwohl ich dieses Gericht sehr mag und (Risotto)Reis das letzte halbe Jahr [eine große Rolle in meinem Leben spielte](#), koche ich es viel zu selten.

Inspiziert von „[Risotto ti amo!](#)“* habe ich also mal wieder den Kochlöffel geschwungen und gleichzeitig Reste aufgebraucht – mal wieder. Da war noch eine Rote Bete, Meerrettich und offener Wein wollten auch verwendet werden und der Reis reichte genau für einen Topf.

Prinzipiell ist Risotto ja ein sehr unkompliziertes Gericht, für das man alles verwenden kann, was man gerade so da hat. Man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und hat mit wenigen Grundzutaten ein leckeres Gericht auf den Tisch gezaubert.

Wem das Improvisieren nicht so liegt, dem sei meine letzte Übersetzung sehr ans Herz gelegt- Wenn man danach keinen Reishunger hat – dann weiß ich auch nicht! =)



Für 4 Personen:
350 g Risottoreis
3 mittlere Zwiebeln

1 EL (Knoblauch)Butter
1 Knoblauchzehe
Weißwein oder Rosé
1–2 EL geriebener Meerrettich (frisch oder im Glas, ohne
Sahne)
1 Rote Bete, gekocht und püriert
Parmesan am Stück
Olivenöl
1–2 Äpfel
2–3Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer

Die Brühe in einen kleinen Topf geben und erhitzen, dann warm halten.

1 Zwiebel hacken und in einem großen Topf in der (Knoblauch)Butter andünsten. Den Knoblauch hacken und zufügen. Den Reis kurz mitdünsten, dann Wein angießen, sodass alles bedeckt ist und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Heiße Brühe angießen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze kochen. Immer wieder neue Brühe zufügen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne oder einem Töpfchen die 2 übrigen Zwiebeln, in Spalten oder Ringe geschnitten, in etwas Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind.

Gegen Ende der Garzeit (der Reis sollte noch etwas Biss haben) die Rote Bete und den Meerrettich unterrühren. Das fertige Risotto sollte cremig sein und die Reiskörner innen noch ganz leicht *al dente*.

Den Apfel waschen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben ein paar dünne Scheiben oder Stifte für die Deko beiseitelegen, die Würfel unter das Risotto heben. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Hälfte ebenfalls untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Parmesan und 1 Schuss Olivenöl untermischen und das Risotto kurz stehen lassen.

Das Risotto auf Teller verteilen, die braunen Zwiebeln und die

Apfelstücke sowie die Frühlingszwiebelröllchen darüber verteilen. Mit dem Sparschäler feine Hobel des Parmesans darüber geben.



Passt die herrliche Farbe der Roten Bete nicht wunderbar zum Frühling?

Ich wünsche euch wundervolle und genussreiche Frühlingstage!

Bis bald,
eure Judith

** Beitrag enthält unbezahlte Werbung in Form einer Buchempfehlung/eines Links zum Verlag.*

Bunter Rohkostsalat "Indische Art"



Wie

versprochen gibt es heute einen Salat, den ich während meiner zweiwöchigen Ayurvedakur in Indien jeden Tag zu Mittag genießen durfte. Alle in unserer Truppe liebten den bunten Rohkostsalat, vielleicht auch, weil es sonst nichts Rohes gab außer frischem Obst zum Nachtisch (und das auch nur morgens und mittags).

Meist war das Gemüse ganz fein gewürfelt, manchmal auch in gröbere Streifen geschnitten. Fein mochten wir es alle lieber, denn dann konnte die leckere Soße besser einziehen.

Vom Koch erfuhren wir irgendwann das Geheimnis des Salats: eine indische Gewürzmischung namens Chat Masala. Üblicherweise besteht sie aus Mangopulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Steinsalz, Paprika, schwarzem Pfeffer, Asafoetida (was auch immer das ist) und Granatapfelsamen. Chat Masala wird meist für Salate verwendet, die in Indien aus geschnittenem Gemüse, also Rohkost, bestehen.



Der Salat schmeckt herrlich würzig und frisch und kann gerne auch eine Weile durchziehen. Wer saisonaler essen möchte, kann mehr Zuckerhut nehmen und beispielsweise Fenchel statt

Paprika. Ich gebe auch gerne ein paar Champignons in den Salat (zum Beispiel bei meinem [Wintersalat mit herzhaftem Dressing](#)), das passt hier sicher auch gut. Nehmt einfach, was verfügbar ist und schmeckt!

Für 4 Personen:

½ Gurke
1 kleine rote Paprikaschote
1 gelbe Karotte
1 orange Karotte
1 Handvoll Rotkraut
1 rote Zwiebel
1 große Tomate oder 6-8 Cocktailtomaten
Nach Belieben etwas Zuckerhut oder Endivien
3-4 EL Weißweinessig (oder frischer Limettensaft)
3 EL Olivenöl
1 gestr. EL Chat Masala
Weißer und schwarzer Sesam

Die Tomaten und die Paprika waschen. Die Tomaten vierteln oder sechsteln. Die Paprika in Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Gurke schälen, die Kerne herausschneiden und den Rest fein würfeln.

Die Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben den Zuckerhut ebenfalls in feine Stückchen schneiden. Das Rotkraut in feine Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, das Chat Masala, Essig und Öl dazugeben und gut umrühren. Zum Schluss den Sesam darüber streuen.



Ich wäre ja nie auf die Idee gekommen, eine Gewürzmischung an einen Rohkostsalat zu geben, aber ich bin nach wie vor begeistert von diesem Salat!

In guten arabischen oder asiatischen Läden solltet ihr Chat Masala bekommen, ansonsten auf jeden Fall im Internet.

Habt ihr schon mal solch ein Gewürz für Salate verwendet? Und was ist eure „geheime Zutat“ in Salaten?

Ein genussvolles Restwochenende wünscht euch eure
Judith