

# Herzhafte Pissaladière mit roten Zwiebeln



Meine erste Pissaladière habe ich vor einigen Jahren auf dem Wochenmarkt in Montpellier gegessen. Ich war mit meiner Brieffreundin in Südfrankreich unterwegs und wir machten Station in dieser uns bis dato unbekanntem Unistadt. Der Markt befindet sich ganz malerisch unter einem Aquädukt gelegen und man findet dort allerhand regionale und internationale Köstlichkeiten.

Von der Pissaladière hatte ich natürlich im Reiseführer gelesen und wollte das unbedingt ausprobieren. Und so biss ich bei unserem Mittagspicknick nach dem Marktbummeln herzhaft in ein dick mit Zwiebelmasse belegtes Stück Fladenbrot. Ich weiß noch, dass es eine recht fettige Angelegenheit war, ungefähr so schwierig zu essen wie ein Döner – und eine Offenbarung. Diese Zwiebelpizza aus dem Süden Frankreichs schmeckt soooo

köstlich! Generell mag ich Zwiebelkuchen und Oliven und  
Sardellen als herzhaft Würze setzen dem ganzen meiner Meinung  
nach die Krone auf.



Als ich Naschkatzenmama ein Foto von meinem neuesten Experiment schickte, fragte sie, was der Name eigentlich

bedeuten würde. Falls ich es damals gelesen hatte, wusste ich es nicht mehr. Nach einem Ausflug ins Netz bin ich wieder schlauer und will euch das natürlich nicht vorenthalten:

Eigentlich kommt die Pissaladière aus Nizza, ist aber mittlerweile in ganz Südfrankreich und sogar Italien verbreitet. Der Name kommt vom Pissalat, den feinpürierten Sardellen, die in die Zwiebelmasse kommen oder als Filets darauf gelegt werden. Man kann die Pissaladière warm oder kalt essen – beides schmeckt hervorragend.

Normalerweise nimmt man weiße Zwiebeln, aber ich mag die roten noch lieber. Leider waren ein paar faulig, deswegen hatte ich etwas weniger Zwiebelmasse als geplant. Macht ruhig die ganze Menge und haut ordentlich was davon auf die Fladen!

Für 8 ovale Pissaladières:

**Teig:**

500 g Dinkelmehl Type 630

1 Tütchen Trockenhefe

3 EL Olivenöl

300 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

**Belag:**

1,5 kg rote Zwiebeln

3 Knoblauchzehen, gepresst

2 Thymianzweige

1 gestr. EL Zucker

1 Dose Anchovis \*

Schwarze Oliven \*\*

Olivenöl

Salz, Pfeffer

*\* Ich habe keine gefunden und stattdessen Kieler Sprotten genommen. Die sind zwar geräuchert, aber ansonsten ein passabler Ersatz.*

*\*\* Am besten welche mit Stein. Falls ihr entsteinte kauft, achtet darauf, dass es echte schwarze Oliven und keine gefärbten sind (dann steht auf den Zutaten Färbemittel drauf –*

*eine Unsitte, wie ich finde)!*

Alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel wiegen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in Rinde oder Spalten schneiden. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch, dem Thymian und dem Zucker hinein geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze so lange schmoren lassen (mind.  $\frac{1}{2}$  Stunde), bis die Zwiebeln weich und fast konfitüreartig sind. Dann die Sardellen hinzufügen.

Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, den Ofen auf 180 °C vorheizen, die Arbeitsfläche ganz leicht bemehlen und den Teig halbieren. Jede Hälfte zu einem dicken Strang formen, vierteln und jedes Teil zu einem ovalen Fladen drücken. Die Fladen auf zwei Bleche mit Backpapier legen und die Zwiebelmasse darauf verteilen. Nach Belieben noch Sardellenfilets auf die Zwiebeln legen.

Die Pissaladières ca. 20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und gar ist.



Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, kulinarisch nach

Südfrankreich zu reisen und diese Pissaladières auszuprobieren!

Habt auf jeden Fall ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

---

## Zwiebelkuchen mit Apfel



Seit einigen Wochen ist er da, der neue Wein. Seine Namen sind ja je nach Region sehr unterschiedlich, aber ich glaube meistens wird er zusammen mit Zwiebelkuchen genossen.

Auch von Zwiebelkuchen gibt es so viele Rezepte wie Bäcker und sicher haben viele ihre Familienrezepte.

Im Herbst essen wir in meiner Familie alle gerne Zwiebelkuchen und trinken Federweißen (wie er bei uns in der Pfalz heißt) dazu. Aber ein klassisches Rezept zum Selbermachen haben wir

dafür nicht. Überhaupt erinnere ich mich nur an ein einziges Mal, als Ma und ich einen Zwiebelkuchen zusammen gebacken haben. Backen war einfach nicht ihr Ding. Als ich älter wurde, war immer ich für „alles mit Teig“ zuständig.

Dieses Rezept stammt schon wieder aus einem von Omas alten Backbüchern. Der Titel lautet witzigerweise „Das neue Kochbuch“ und hinten ist ein Logo mit „Rewe“ zu sehen. Vielleicht ist es der Vorläufer der heutigen Supermarktkette? Ich habe keine Ahnung. Fest steht, dass das Zwiebelkuchenrezept absolut empfehlenswert ist!



Natürlich habe ich es wieder ein bisschen abgewandelt und sehr präzise war das Rezept manchmal auch nicht. „8 große Zwiebeln“ fand ich mäßig hilfreich und „den Kuchen bei guter Hitze

backen“ ebenfalls. Hier habe ich – zum Glück mit Erfolg – ausprobiert bzw. geschätzt. Für den Teig habe ich Margarine statt Schweineschmalz genommen. In der Füllung ist noch ein Klecks Crème fraîche gelandet statt nur Saure Sahne, außerdem eine Prise Kurkuma für die schöne gelbe Farbe – und zwei säuerliche Äpfel eigener Ernte. Das gibt dem recht süßen Zwiebelkuchen einen kleinen Kick und etwas Frische. Wer es klassisch mag, lässt Kurkuma und Apfel weg.

**Für eine Form mit 28 cm Durchmesser:**

70 g Margarine (oder Schweineschmalz)  
250 g Dinkelmehl Type 63  
1 gestr. TL Salz  
Ca. 1/8 l Wasser  
½ Päckchen Backpulver  
1 kg Gemüsezwiebeln  
2 Schuss/Esslöffel Öl/Schmalz/Margarine/Butter  
60 g Speck, fein gewürfelt  
1–2 säuerliche Äpfel  
200 g Saure Sahne  
50 g Crème fraîche  
30 g Speisestärke  
2 Eier  
2 TL Kümmelsamen  
1 gestr. TL Salz  
½ TL Kurkuma  
Pfeffer nach Belieben

Für die Füllung die Zwiebeln schälen und je nach Größe in halbe oder viertel Ringe schneiden. Mit etwas Öl oder Fett in einer großen Pfanne andünsten, bis die Zwiebeln nicht mehr roh sind. Alles etwas abkühlen lassen.

Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke oder Stifte schneiden. Die Stärke mit der Sauren Sahne und der Crème fraîche glatt rühren, die Eier und die Gewürze unterrühren.

Für den Teig das Fett schaumig rühren, dann die anderen Zutaten nach und nach dazu geben und zu einem glatten Teig

kneten. Eventuell braucht man nicht das ganze Wasser.

Den Teig zu einem Kreis ausrollen und eine gefettete Kuchen- oder Springform damit auslegen, einen Rand hochziehen.

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Die Eiermischung mit den Zwiebeln und dem Apfel vermischen und alles auf dem Teig verteilen. Die Speckwürfel darüber streuen und alles glatt streichen.

Den Zwiebelkuchen 30–45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist. Abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.



Zurzeit strahlt der Himmel ja noch in schönstem Blau und man kann wunderbar draußen sitzen und die Sonne genießen. So lasse ich mir Herbst gefallen!

Also, nutzt dieses wunderbare Wetter und genießt ein Stück Zwiebelkuchen mit neuem Wein auf der Terrasse oder bei einem Picknick in der Sonne!

Eure Judith

---

## Gesundes Fastfood: Vollkornspirelli mit aufgepeppter Tomatensoße (ohne Parmesan vegan)



Neulich kam ein Paket ins Haus, voller [Naturata](#)-Produkte. Darunter Tomaten im Glas, Tomatensoße mit gegrilltem Gemüse, Nudeln verschiedener Sorten. Ich liebe Geschenke und wenn es dann noch gesunde Bioprodukte sind – umso toller! =)

Nudeln und Tomaten(soße) sind etwas, das wir absolut immer im Haus haben, denn mit ihnen kann man aus quasi Nichts in Minutenschnelle eine leckere und sättigende Mahlzeit zaubern.

So kam die erste Kostprobe dann auch zum Einsatz, denn wir hatten nichts eingekauft und plünderten die Vorratskammer. Vollkornspirelli wurden aufgesetzt und die Zucchini-Tomatensoße geöffnet. Zwei Zwiebeln waren noch da und getrocknete Tomaten – sie wurden zu einem herzhaften Topping für die Soße und als Krönung konnte der Kühlschrank sogar noch mit etwas Parmesan aufwarten.

Seit ein paar Wochen steht auf unserer Küchenfensterbank ein riesengroßer Basilikum, der jedes Mal seinen sommerlichen Duft verströmt, sobald man ihn berührt.



Unser Gericht war in 15 Minuten zubereitet und mit diesen wenigen Zutaten wurde es so bunt und herzhaft, dass ich ab jetzt sicher häufiger gebratene Zwiebeln über Pasta gebe und frisches Grün in rauen Mengen darüber streue.

### **Für 2 Portionen:**

- 200-300 g Vollkornspirelli {z. Bsp. von Naturata}
- 1 Glas Tomatensoße (mit gegrillter Zucchini) {Naturata oder eine andere Marke}
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- 1 kleine Handvoll getrocknete Tomaten
- 1 große Handvoll frisches Basilikum

Pfeffer, frisch gemahlen; Salz  
(Frisch geriebener Parmesan)

Die Vollkornspirelli in reichlich Salzwasser gar kochen.  
{Unsere von Naturata gingen sehr schnell und brauchten keine 10 Minuten!}

In dieser Zeit die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Wenn sie etwas Farbe haben, Knoblauch und gehackte getrocknete Tomaten dazu geben und bei mittlerer Hitze weiterdünsten.

Die Nudeln abgießen, in den Topf zurückgeben und mit der Tomatensoße aus dem Glas mischen. Auf Teller verteilen und die Mischung aus der Pfanne darüber geben. Mit Pfeffer würzen und Parmesan sowie gehacktes Basilikum darüber streuen.



Nudeln machen glücklich, sagte meine Ma oft. Und ich finde, sie hat Recht. Nichts geht über einen Teller voll köstlicher Pasta, wenn der Hunger sich meldet. Vollkornnudeln machen außerdem länger satt. Wenn solche Gerichte also nicht gesundes Fastfood sind, was dann? =)

Ich wünsche euch Teller voll feinster Pasta, wenn der große Hunger kommt!

Macht es euch schön und habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

*\* Die Naturata-Produkte für dieses Gericht wurden mir freundlicherweise kostenlos zur Verfügung gestellt. Dafür herzlichen Dank!*

*Dieser Artikel stellt somit eine Kooperation dar/ enthält Werbung.*

---

## Pizza mit Champignons, Zwiebeln, Oliven, Kapern und Rucola

Vor allem in der „süßen“ Weihnachtszeit brauche ich meist richtig herzhaftes Essen als Ausgleich und kurioserweise habe ich zurzeit sogar recht wenig Lust auf Plätzchen und Heißhunger auf alles Herzhaftes. =)



Diese

Pizza verbinde ich mit meiner Studentenzeit. Ich weiß noch genau, wie ich das erste Mal diesen Teig aus dem „Essen & Trinken Spezial. Köstliche Klassiker Schritt für Schritt erklärt“ (2013) zubereitete und dann meine liebe Freundin Celina zum Frauenabend vorbei kam. Sie backt und kocht genauso leidenschaftlich wie ich und wenn wir zusammen sind, dreht sich über kurz oder lang alles ums Essen. Zwei begeisterungsfähige Genussmenschen beugten sich also damals über den Teig und waren hellauf begeistert, wie wunderbar er aufging und wie weich er sich anfühlte. Celina streichelte ihn sogar ganz verliebt und war entzückt über seine Textur.

Dann buken wir die Pizzen, krönten sie auch damals mit frischem Rucola und gossen ein Glas Wein ein. Andächtig bewunderten wir das Werk auf unserem Teller und nahmen dann den ersten Bissen...

Wenn Celina und ich einmal wirklich sprachlos sind, dann will das etwas heißen. Wir schauten uns an, verdrehten die Augen, schüttelten den Kopf. Bissen zu, kauten, schüttelten den Kopf. Es war göttlich.



Knusprigster dünner Boden mit Knusperblasen am Rand, wunderbar herzhafter Belag. Willkommen in Italien! Zungenorgasmus kam uns dann in den Sinn, nachdem wir des Redens wieder fähig waren und somit war dieses Teigrezept an adeliger Stelle in unser Rezeptrepertoire aufgenommen.

Bisher ist mir dieser Teig noch nie misslungen und auch mit Trockenhefe und ohne italienisches Mehl „tipo00“ wird die Pizza wunderbar.

Das Geheimnis ist meiner Meinung nach aber nicht nur das gute Rezept, sondern das Vorheizen des Ofens samt Blech, worauf die belegte Pizza dann mit Backpapier befördert wird.

Probiert es aus, ich bin sicher, so eine gute Pizza habt ihr noch nie selbst gemacht! =)



So

gehen **4 Pizzen:**

500 g Mehl (Typ 00 oder 405)

1 gestr. TL Salz

5 g frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

300 ml kaltes Wasser

Mehl zum Bearbeiten

Tomatensauce (Passata, Kräuter, Salz, Pfeffer, Knoblauch gepresst)

Belag und Käse nach Wunsch, z.B. Pilze, Zwiebeln, Oliven, Kapern, Ananas, Paprika, Gouda, Mozzarella, frischen Rucola, ...

Das Wasser in eine Schüssel geben und die frische Hefe unter Rühren in 5 Minuten darin auflösen. Mehl darauf sieben, Salz zugeben.

*Alternativ bei Trockenhefe: Alle trockenen Zutaten in einer*

*Schüssel mischen, das Wasser zugeben, alles verrühren.*

Mit den Händen zu einem glatten Kloß verkneten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 10-15 Minuten lang geschmeidig kneten. Dann in eine Schüssel legen und mit Klarsichtfolie oder einem feuchten Handtuch bedecken, damit der Teig nicht austrocknet.

Bei Zimmertemperatur 1:30 Stunden gehen lassen.

Dann den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einer Rolle formen, dabei nicht zu viel kneten. Die Rolle in 4 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Mit Abstand auf eine bemehlte Stelle oder in eine bemehlte Form legen, wieder abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

30 Minuten vor dem Backen den Ofen mit Pizzastein oder Backblech auf unterster Schiene auf 250°C vorheizen. (Auch Umluft: 250°C)

Die Teigkugeln mit etwas Mehl dünn ausrollen und auf ein Tablett, Blech oder großes Brett mit Backpapier legen. Mit Tomatensoße bestreichen, nach Wunsch belegen und in den Ofen auf das vorgeheizte Blech gleiten lassen. Ca. 10 Minuten backen. [nurkochen]



Meine

Ma erzählte neulich, in ihrer Studentenzeit sei Käsetoast DAS WG-Gericht gewesen. Ich verbinde mit meinen Uni-Jahren diese

Pizza und einen indischen Kochabend mit unserer Fachschaftstruppe.

Welche kulinarischen Erinnerungen habt ihr ans Studium, an die Schulzeit oder eine andere Lebensphase? Ich freue mich auf eure Worte!

Habt eine genussvolle zweite Adventswoche,  
eure Judith

---

## Heimaturlaub in der Pfalz und Nudeln mit Sauerkrautrahm (von Tim Mälzer)



Diese Woche habe ich das erste Mal seit meinem Umzug meine Pfälzer Heimat besucht. Kennt ihr dieses Gefühl, an einem Ort oder Fleckchen Erde einfach angekommen zu sein? Ich fühle mich ja in meiner neuen Stadt sehr zu Hause und finde, Heimat ist vor allem Herzenssache und mit Menschen verbunden, nicht mit

Orten. Natürlich sind in der Pfalz meine Familie und viele Freunde und Bekannte, sie wird also allein deswegen für immer meine Heimat bleiben. Aber auch mit der Region fühle ich mich unglaublich verbunden und ich finde sie sooo schöön. Wann immer ich dort bin und über die Rheinebene in Richtung Haardt und Pfälzer Wald blicke, geht mir einfach das Herz auf.



Umso mehr habe ich also meine Woche dort genossen, denn im Sommer ist es natürlich am allerschönsten. Da blüht der Garten meiner Eltern, die Rosen duften, man kann im Hof essen, Schildkröte Maxl ist voller Energie im Garten unterwegs und grast oder besser „kleet“ auf der Wiese (Klee ist neben Salat und Löwenzahn sein Lieblingsessen) und man kommt sich vor, wie in einem kleinen friedlichen Paradies.



Ich war mal wieder im nahen Akazienwald laufen, am kleinen Bach entlang und über Wiesen, wo bunte Bienenkästen fleißig mit Honig gefüllt werden. Ich war mit meiner Ma abends spazieren, zu meiner Lieblingsbrücke mit Blick Richtung Hügel, wo eine Weide mit Pferden und Ziegen am Wegrand liegt. An einer Stelle stehen prächtige Kirschbäume und ich pflückte uns ein paar und hatte Glück, denn keine hatte einen Wurm. Auf den Feldern wachsen Kohl, Getreide, Bohnen und Kartoffeln und oft riecht es meilenweit nach dem Gemüse, das an diesem Tag geerntet wird und man bekommt Appetit auf etwas Herzhaftes oder Inspiration für eine kommende Mahlzeit.



Natür

lich darf beim Heimatbesuch gutes Essen nicht fehlen und in der Pfalz genieße ich dann immer gerne ein ordentliches Sauerkrautgericht. Neulich hatte mein Pa im Fernsehen Tim Mälzer gesehen und sich das Rezept für Pasta mit Sauerkrautrahm ausgedruckt, weil ihm schon beim Zuschauen das Wasser im Mund zusammen lief. Eher selten, dass wir Fleisch essen, aber Speck gibt es bei uns zuhause nie. Außer diese Woche, da hatten wir extra welchen besorgt und dieses Rezept nachgekocht.

Es ist ein einfaches, bodenständiges Gericht mit wenigen Zutaten, aber dafür sehr herzhaft und würzig. Uns hat es ganz wunderbar geschmeckt.

### **Zutaten (für 3-4 Portionen):**

100 g (durchwachsener) Speck (in Scheiben)

2 Zwiebeln

500 g Sauerkraut

250 g kurze Nudeln

Salz und Pfeffer

4 EL Olivenöl

1 EL Butter

1/2 EL Zucker

100 ml Brühe

200 ml Sahne

1 Bund glatte Petersilie

1 TL Kümmelsaat

Speck in Streifen schneiden, Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Sauerkraut sehr gut ausdrücken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen den Speck mit zwei Esslöffeln Olivenöl in einer Pfanne hellbraun braten, Zwiebel hinzugeben und zwei Minuten mit braten. Alles aus der Pfanne nehmen.

Zwei Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben und das Sauerkraut anbraten. Butter und Zucker untermischen und bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Brühe und Sahne hinzu gießen und aufkochen. Zwiebel-Speck-Mischung zufügen.

Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Soße mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, Petersilie untermischen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Soße mischen. [nurkochen]



Mittl

erweile hat mich der Alltag wieder und der Sommer ist seit dem Wochenende ja auch wieder zurückgekehrt. Also auf nach draußen, die Sonne genießen!

Habt einen genussvollen Sonntag!

Eure Judith