

Delikates Honig-Senf-Dressing



Als

Kind mochte ich keinen Salat. Heute kann ich mir das gar nicht mehr erklären, denn irgendwann änderte sich das und heute liebe ich alle Variationen.

Meistens mache ich meinen Salat ganz simpel mit Condimento bianco, Olivenöl (oder Leinöl), Salz und Pfeffer an und gebe hin und wieder Salatkräuter dazu. Wenn ich Lust auf etwas Exotisches habe, mache ich meinen [indischen Salat mit Chat Masala](#), wenn es besonders würzig sein soll, mixe ich das [Spezialdressing](#).

Neulich habe ich dann endlich mal ein Dressing ausprobiert, das ich vor vielen Jahren in der Zeitschrift LandFrisch gefunden hatte. Der Koch Markus Thyssen verriet damals sein Rezept für Honig-Senf-Dressing. Das klang nicht nur köstlich, sondern auch sehr vertraut, denn damals kochte er im Restaurant Weinrefugium, in dem wir häufiger zu Gast waren.

Mittlerweile habe ich die Salatsauce schon zwei Mal zubereitet. Sie hält sich in heiß ausgespülten Gläsern oder Flaschen einige Wochen im Kühlschrank. Man kann also die angegebene, recht große Menge zubereiten und hat dann einen schönen Vorrat.

Markus Thyssens Tipp: „Diese Grundsoße lässt sich problemlos verändern. Wenn man im Verhältnis 50:50 Joghurt ergänzt, entsteht ein delikates Joghurtdressing. Mit gehackten Kräutern wird sie zu einem würzigen Kräuterdressing. Und ein paar pürierte Himbeeren ergeben ein fruchtiges Himbeerdressing.“



Für ca. 2 Flaschen oder mehrere Schraubgläser:

2 Zwiebeln
250 g mittelscharfer Senf
250 g flüssiger Honig
15 g Salz
 $\frac{1}{2}$ l weißer Balsamico
 $\frac{1}{2}$ l Rapsöl (oder Sonnenblume)
Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebeln schälen, grob würfeln und in einem hohen kleinen Topf in etwas Öl glasig dünsten. Dann Senf, Honig, Salz und Essig zufügen und alles pürieren. Dann nach und nach das Öl dazu gießen und alles sehr fein mixen. Zugedeckt für 6 Stunden – am besten über Nacht – durchziehen lassen. Man kann die Sauce dann durch ein feines Sieb streichen, aber das finde ich nicht unbedingt nötig. Flaschen oder Gläser heiß ausspülen und die Sauce (am besten mit Trichter) abfüllen. Im Kühlschrank hält sich die Sauce laut Rezept etwa 3–4 Monate – aber so lange lebt sie bei uns nie.

Gab es bei euch auch Dinge, die ihr als Kind nicht mochtet? Und hat sich das geändert? Ich freue mich, von euren kleinen Geschichten zu hören!

Habt ein schönes (vielleicht sogar langes?) Wochenende und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

[Pekannuss - Cantucci](#)



Heute gibt es mal wieder was Süßes zum Knuspern. Letzte Woche war ich noch einmal völlig abgetaucht, habt ihr es gemerkt? Mein Buch – beziehungsweise das Buch, das ich in den letzten Monaten übersetzt habe – brauchte noch eine Lektorin für das finale Korrigieren und Lesen der druckreifen Kapitel. Die eigentlich eingeplante Lektorin wurde krank und ich wurde kurzerhand von der Übersetzerin zur Lektorin. Bis auf das Erstellen der Register (das ist vielleicht eine Sklavenarbeit!) hat mir das Lektorieren aber großen Spaß gemacht. Viel Zeit kostete es trotzdem, deshalb musste Naschkatze wieder einmal darben.

Das wird heute anders! Die Cantucci sind aus meinem neu übersetzten Buch, allerdings werden dort Mandeln verwendet und ich habe mich im Geschäft spontan für Pekannüsse entschieden, weil ich die so selten esse, dabei sind sie doch so lecker! (Und natürlich habe ich Dinkel- statt Weizenmehl genommen.)

Das Geheimnis sauber geschnittener Cantucci, das habe ich eben beim Backen wieder einmal gemerkt, ist ein großes,

scharfes (!) Messer um die Kekse zu schneiden, direkt nachdem die Rollen aus dem Ofen kommen, denn dann sind der Teig und vor allem die Nüsse noch ganz weich.



Wer in der Küche fix und organisiert ist, hat diese Kekse in unter 1 Stunde fertig! Der Teig ist in 10 Minuten geknetet, das Backen erledigt sich ja von selbst und das Schneiden ist in 5 Minuten gemacht. So hat man rucki zucki ein tolles Mitbringsel oder kleines Geschenk aus der Küche. Ich selbst liebe Cantucci und verschenke sie unheimlich gerne.

Für 50-60 Stück (je nach Größe):

500 g Dinkelmehl (Type 630)

200 g Zucker

1 Prise Salz

50 g Pflanzenöl

2-3 Eier (je nach Größe)

Amaretto (nach Bedarf)

150 g Pekannüsse

Alle Zutaten (erst einmal nur 2 Eier) bis auf den Amaretto und die Nüsse in eine Schüssel wiegen und verkneten, mit den Knethaken oder der Hand.

Wenn der Teig noch zu trocken ist, das 3. Ei dazugeben und dann soviel Amaretto hinzufügen, dass ein glatter Teig entsteht. Die Nüsse unterkneten.

Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

Den Teig dritteln oder vierteln und zu Strängen rollen. Die Stränge mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Aus dem Ofen nehmen und die Stränge mit einem Topflappen vom Blech auf ein großes Schneidbrett legen. Mit einem scharfen, großen Messer schräg in ca. fingerdicke Scheiben schneiden und abkühlen lassen.



In luftdicht schließenden Dosen halten sich die Kekse mehrere Wochen – realistisch ist das allerdings nicht, sie schmecken einfach zu gut.

TIPP: Wer die Kombi Nüsse und Schokolade mag, kann auch noch 50 g Zartbitterschokolade hacken und in den Teig kneten.

Ich wünsche euch ein fabelhaftes und genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Zum Naschen & Verschenken: Spekulatius-Rum-Kugeln



In zwei Wochen ist es soweit – schon wieder ist Weihnachten gekommen und das Jahresende winkt auch schon. So langsam kann man sich also mit Weihnachtsgeschenken beschäftigen.

Ich schenke ja sehr gerne was aus der Küche. Vor allem bei Einladungen in der Weihnachtszeit sind Selbstgebackenes oder

ein Tütchen Trüffel immer ein tolles [Mitbringsel](#).

Heute bin ich bei einer Freundin in Heidelberg zum Geburtstag eingeladen. Ich freue mich sehr darauf, meine alte Unistadt wieder zu sehen. Der Gang durch die Altstadt und über den Weihnachtsmarkt wird sicher Sentimentalität auslösen, denn so eine Stadt wird einem über die Jahre ja doch sehr vertraut. Und ich kann nicht sagen, wie oft ich durch die Altstadt gelaufen bin (zumal meine Institute beide im alten Zentrum waren) und wie viele Stunden ich auf dem Weihnachtsmarkt zugebracht habe. Eine schöne Zeit war das.



Da ich nie mit leeren Händen komme, wenn ich eingeladen bin –
zumal ich übernachten darf – habe ich gestern Spekulatius-Rum-
Kugeln gemacht. Das ging ganz fix und wirklich jeder kriegt

dieses Rezept hin. Wenn ihr also noch ein schnelles Geschenk braucht, sind diese Kugeln perfekt!

Für ca. 20-25 Stück:

120 g Spekulatius
25 g Puderzucker
2 EL Rum
130 g Zartbitterschokolade
20 g Butter
1 Prise Lebkuchengewürz
1-2 EL Kakao
1-2 EL Puderzucker

Den Spekulatius im Blitzhacker zu feinen Bröseln mahlen. Schokolade und Butter im Wasserbad schmelzen lassen, dann den Rum unterrühren.

Puderzucker, Gewürz und Spekulatius unterrühren. Wenn die Masse zu trocken ist, noch ein klein wenig Rum dazu geben. Aus der Masse 20-25 Kugeln rollen und in zwei tiefe Teller setzen (jeweils die Hälfte).

Im Kühlschrank kurz fest werden lassen, dann in den einen Teller Puderzucker, in den anderen Kakaopulver geben und die Kugeln durch leichtes Schwenken darin rollen, bis sie ganz überzogen sind.

Kühl

aufbewahren.



Gibt es einen Weihnachtsmarkt, auf den ihr euch besonders freut? Oder der euch sentimental werden lässt, weil er euch an frühere Zeiten erinnert?

Sicher wird der eine oder andere am Wochenende über einen Weihnachtsmarkt schlendern oder auch in der Küche Plätzchen oder Weihnachtsgeschenke herstellen.

Ich wünsche euch jedenfalls viel Spaß und genussvolle Tage!

Eure Judith



Weitere kugelige Ideen zum Verschenken gesucht? Dann schaut doch mal bei meinen [Schokotrüffel mit Cranberries](#) oder den [veganen Olivenöl-Trüffeln mit Fleur de Sel](#) vorbei!

Apfelkekse mit Mandeln und Zimt



Diese Kekse verbinde ich jetzt lustigerweise mit meiner Reise nach Kreta letzte Woche. Nein, sie sind keine kretische Spezialität und wir haben dort eher Baklava, Kataifi oder Loukoumi (puderzuckrige Würfel aus Wasser, Zucker und gelierter Stärke) genascht.

Aber diese Kekse kamen ständig in einem Roman vor, den ich im Urlaub gelesen habe. Wenn ich verreise lese ich gerne leichte und lustige Unterhaltung. Wenn dann am Ende eines humorvollen, zu Herzen gehenden Buches noch ein Rezept für köstliche Kekse wartet, ist es die perfekte Naschkatzen-Freizeit-Lektüre.



Auf Kreta habe ich erstaunlich viel gelesen, obwohl wir jeden Tag non-stop unterwegs waren und unglaublich viel gesehen haben. Allein bei einer Anreise mit Zug, Flugzeug und Bus lese ich

einen Roman, wenn er spannend ist. Macht zwei Bücher für die An- und Abreise. Da ich mich oft fest las, steckte ich auch tagsüber bei Päuschen, vor dem Schlafen oder im Bus meine Nase ins Buch. Ich bräuchte für 10 Tage also mindestens 4-5 Bücher, da wäre fast schon ein Koffer voll. Bei Reisen liebe ich also die Erfindung des E-Books, denn damit habe ich eine komplette Bibliothek dabei, bin auf der sicheren Seite und spare auch unterwegs Platz, denn der Reader passt in jede Handtasche. Auf Papierbücher will ich grundsätzlich aber nie verzichten. =)



Aber zurück zu den Keksen. Eine knappe Woche nach der Rückkehr bin ich schon wieder auf dem Sprung – es geht übers Wochenende nach Frankfurt, zwei Freundinnen treffen und einen Blogger-Workshop besuchen. Darüber werde ich euch sicher berichten. Das Thema lautet „Clean Eating“ in Verbindung mit Kiwi und ich bin sehr gespannt.

Da ich bei meiner [New York](#)-Reisebekanntschaft und mittlerweile Freundin Katrin übernachten darf, wollte ich natürlich auch eine Kleinigkeit mitbringen. Ich komme nicht gerne mit leeren Händen zu Besuch. Kekse passten zeitlich noch in meinen voll

gestopften Freitag. Gut mitnehmen lassen sie sich außerdem auch.

Hier sind sie also, die super simplen Apfelkekse aus meiner Ferienlektüre, die in einer halben Stunde fertig sind – und leider auch nicht viel länger leben...

Für ca. 20 Stück:

100 g weiche Butter

90 g brauner Zucker

2 Eier

250 g Mehl *

2 TL Backpulver

60 g gestiftete oder gehackte Mandeln

2 mittelgroße oder 1 sehr großer Apfel (fruchtig und leicht säuerlich)

Mark einer Vanilleschote

1 TL Zimt

1 Prise Salz

** Man kann auch 110 g Dinkelmehl und 110 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen) nehmen, dann schmecken die Kekse noch aromatischer. Wir mögen sie so sogar noch lieber! =)*

Butter, Eier und Zucker schaumig rühren. Mehl mit Backpulver, Salz, Vanille und Zimt mischen und zur Eiermasse geben. Zu einem glatten Teig verrühren.

Äpfel schälen, in feine Stückchen schneiden und mit den Mandeln unter den Teig heben.

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.

Mit einem Esslöffel runde Haufen aufs Blech setzen. Ein wenig Abstand lassen, aber die Kekse laufen nicht wirklich auseinander. Die Haufen mit einem leicht feuchten Löffel möglichst glatt und etwas flach streichen. 10-15 Minuten backen, bis die Kekse goldbraun sind. Abkühlen lassen oder auch lauwarm schon vernaschen.



Ich werde jetzt mal mein Köfferchen packen und dabei noch einen Keks knuspern...

Habt ein genussreiches Wochenende, ihr Lieben!

Gesunde Energiekugeln mit Haselnuss, Kakao & Dattel



Von meinem Vorsatz, etwas mehr auf Kristallzucker verzichten zu wollen, habe ich euch ja schon geschrieben. Seit ich neulich gleich zwei Dokus zum Thema Zucker, seinen Auswirkungen und vor allem über die Machenschaften der Zuckerlobby gesehen habe, hat sich dieser Vorsatz verstärkt. Natürlich backe ich weiterhin auch mit Zucker, aber hin und wieder eine gesündere Alternative finden, ist gar nicht so schwierig, wie man vielleicht denkt und mittlerweile gibt es viele schöne Bücher mit guten Rezepten, zum Beispiel [dieses hier](#) oder [das da](#).

Letzte Woche habe ich es gleich zwei Mal geschafft, uns gesunde Süßigkeiten zuzubereiten. Es gab die [Bananen-Erdnuss-Schnecken](#) und leckere Energiekugeln als Snack für zwischendurch. Das Rezept dafür habe ich aus einem Buch, das ich in New York erworben hatte, dem Happy Cookbook. Dort heißen sie Nutella-Kugeln, zweifellos wegen der Zutaten. So würde ich sie jetzt nicht unbedingt nennen, aber vom Geschmack bin ich absolut begeistert und ich liebe diese kleinen Energieschübe schon jetzt! Haselnüsse haben einfach ein wunderbares Aroma und zusammen mit Schokolade sind sie ein Traum für Naschkatzen-Gaumen. Wenn ihr auch mal etwas gesünder naschen wollt oder im Alltag etwas dabei haben wollt, wenn die Energie nachlässt, dann empfehle ich euch diese ganz einfach zubereiteten Kügelchen.



Für ca. 20 Stück:

100 g Haselnüsse

(mind. 2 Std., besser über Nacht eingeweicht)

4 große getrocknete Datteln, ohne Stein

15 g Kakaopulver

30 g Ahornsirup (alternativ Agavensirup)

30 g Kokosöl, zerlassen

Mark einer halben Vanilleschote

1 Prise Salz

Die Haselnüsse gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in den Mixbecher oder Mixer füllen und so lange mixen, bis die Masse klebrig wird und zusammenklumpt.

Mit einem Teelöffel Portionen abstechen und mit ganz leicht angefeuchteten Händen zu pralinengroßen Kugeln rollen. Diese in einer Schale mit etwas Kakaopulver schwenken, bis sie rundum bepudert sind.

Die Kugeln am besten in einer Keksdose im Kühlschrank aufbewahren. [nurkochen]



Mir haben diese leckerschmecker Snacks bei der Arbeit schon mal das Leben gerettet. Da hängt mir oft nach einigen Stunden der Magen in den Katzenkniekehlen und oft habe ich nichts

dabei. Solche Kleinigkeiten will ich mir ab jetzt öfter mitnehmen. =)

Habt eine genussreiche Restwoche und macht es euch schön, dem tristen Wetter zum Trotz!

Eure Judith