

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

**Bustrengo – Bologneser
Apfelkuchen mit Maisgrieß**



Nachdem Naschkater und ich gestern aus dem Urlaub gekommen sind, hatten wir beide Kuchenhunger. In unserem Hotel am Lago Maggiore gab es zum Frühstück zwar ganz klassisch Croissants mit Marmeladenfüllung für den Naschhunger am Morgen – die Italiener frühstücken ja oft nur einen Cappuccino und ein Hörnchen (mit Füllung). Aber Kuchen hatten wir die ganze Woche nicht und auch vor dem Urlaub kam ich eine ganze Weile nicht zum Backen.

Also durchstöberte Naschkater meine Backbücher und wurde – wie passend – bei Jamie Olivers „Genial italienisch“ fündig. Jamie Oliver schreibt zu diesem Kuchen: *„Ein bisschen ähnelt dieser wundervoll saftige Kuchen, den die Italiener nach dem Abendessen gerne in der Glut des Kaminfeuers backen, dem französischen Clafoutis. Andererseits erinnert er durch die Brösel und den Maisgrieß in seiner Konsistenz an einen Brotauflauf.“*



Dem kann ich wenig hinzufügen, denn er hat definitiv Recht. Ergänzen kann ich noch, dass der Kuchen wirklich super einfach zu machen ist – wie ein Auflauf eben – und sehr lecker schmeckt!

Nachdem ich, entgegen meiner absoluten Überzeugung, keine Trockenfeigen mehr in der Vorratskammer finden konnte, nahm ich getrocknete Aprikosen und nur eine Handvoll Rosinen statt ebenfalls 100 g. Hier kann man sicher nehmen, was man mag (auch Cranberries könnte ich mir vorstellen). Wer es üppiger mag, nimmt jeweils 100 g wie im Rezept, ich wollte nicht so viele Trockenfrüchte im Kuchen haben.

Die Schale von 2 abgeriebenen Orangen ließ ich weg, Orangenschale finde ich oft sehr intensiv und mag sie nicht in jedem Gebäck. Statt mit Zucker, wie empfohlen, würde ich noch ein wenig Puderzucker über den fertigen Kuchen streuen. Sieht auch hübscher aus.



Für 1 Springform von 28 cm Durchmesser:

1 EL Butter zum Einfetten
100 g Maisgrieß (Polenta)
200 g Mehl, gesiebt
100 g Semmelbrösel
100 g feiner Zucker
1 TL Salz
500 ml Vollmilch
3 große Bio-Eier, verquirlt
100 g flüssiger Honig
50 ml Olivenöl
500 g knackige Tafeläpfel
(nach Belieben geschält, bei mir blieb die Schale dran)
100 g getrocknete Feigen, gehackt
(oder Aprikosen, Rosinen oder Cranberries)
1 TL Zimt
Abgeriebene Schale von 1–2 Bio-Zitronen

Die Äpfel waschen (falls man sie nicht schält). Die Springform mit der Butter gut einfetten.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Milch, Eier, Honig und Olivenöl in eine zweite Schüssel geben und verrühren. Dann zu den trockenen Zutaten gießen und alles gründlich vermischen.

Die Äpfel entkernen und grob würfeln, dann mit den gehackten Feigen, dem Zimt, der Zitronenschale (und evtl. Rosinen) in den Teig rühren.

Den Teig in die vorbereitete Form füllen und etwa 50 Minuten backen. Dabei den Kuchen etwas im Auge behalten, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird – notfalls mit Alufolie abdecken.

Vor dem Servieren mit (Puder)Zucker bestreuen und laut Rezept unbedingt warm genießen – am besten mit einem Klecks Crème fraîche und mit einem Glas Vin Santo.

Etwas leicht gesüßte Schlagsahne oder ein bisschen Vanilleeis kann ich mir zu diesem Apfelkuchen auch hervorragend

vorstellen!



Wir genießen jetzt noch ein Stück Bustrengo und lassen die frischen Urlaubserinnerungen noch mal Revue passieren. =)

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!

Eure Judith

Torta di mele – Italienischer Apfelkuchen



Heute gibt es mal wieder Apfelkuchen! Und zwar einen ganz simplen italienischen Klassiker ([aus dem Buch „La vita è dolce“](#)), den laut Letitia Clark jede italienische Mutter, Großmutter und Urgroßmutter backt: La torta di mele. Dieser Kuchen ist in Italien eine häusliche Institution, die Familienrezepte sind heilig und sicherlich gibt es auch Varianten so zahlreich wie die Frauen, die sie backen.

Diesmal habe ich mich ziemlich genau ans Rezept gehalten. Nur das Mehl habe ich geändert, da ich ja (fast) ausschließlich mit Dinkel backe. Einen Apfel weniger habe ich genommen, im Rezept stehen 5. Ich wollte noch ein wenig mehr Kuchen haben und nicht nur Äpfel. Und da ich noch Mandelöl da hatte (das setzt sich auf dem Mandelmus immer so ab), habe ich das hier verwendet, denn ich finde, das passt auch gut zu Äpfeln. Normalerweise hätte ich tatsächlich Olivenöl genommen.

Die Nüsse sind meine Extra-Note Naschkatze. Hoffentlich steinigen mich die Italiener dafür nicht. Im Text zum Rezept stand, dass ein Freund der Autorin zugab, geweint zu haben, als seine Mutter den Kuchen einmal mit Schokostückchen backte. Das zeigt wohl einmal mehr die Heiligkeit des Essens und die Leidenschaft dafür in Italien.



Im Rezept werden die Apfelspalten noch mit etwas Zucker bestreut – das habe ich schlicht vergessen. Aber wenn man Zucker reduzieren will (ich habe etwas weniger genommen als im Rezept) und eh noch Puderzucker drüber macht, dann braucht man den Zucker auf den Äpfeln auch gar nicht.

Für 1 Springform (23 cm):

170 g Butter, zimmerwarm
4 Äpfel
Abgeriebene Schale und Saft von 1 Biozitronen
180 g Zucker
1 Prise Salz
3 Eier
100 g Joghurt
30 ml mildes Olivenöl (oder Raps- oder Mandelöl)
250 g Dinkelmehl 630
1 EL Backpulver
(1 Handvoll geröstete gehackte Nüsse)
Puderzucker zum Bestäuben

Die Kuchenform mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Circa 2 $\frac{1}{2}$ Äpfel in kleine Stücke schneiden. Die übrigen Äpfel in Spalten schneiden. Alle Apfelstücke mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

In einer Rührschüssel die Butter mit Zucker, Zitronenschale und Salz cremig rühren, dann nacheinander die Eier zugeben und jedes Mal gut unterrühren. Joghurt und Öl einrühren, dann das Mehl und das Backpulver unterziehen. Zum Schluss die Äpfel unterheben.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und die Apfelspalten kreisförmig darauf legen. Die Nüsse darüber streuen.

40–45 Minuten backen, bis der Kuchen aufgegangen und goldbraun ist. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Mit Puderzucker bestäubt servieren.



Bei mir geht es jetzt erst mal in den Urlaub – ich genieße eine Woche bayerische Gemütlichkeit auf dem Land in einer Sommer-WG mit Freunden. Bis zur nächsten Nascherei könnt ihr ja mit einem Stück torta di mele in Urlaubsplänen schwelgen.
=)

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

**Zitronige Apfel-Käse-Törtchen
mit Vollkorn**



Dieses Wochenende hatten wir Besuch, deswegen komme ich erst heute zum Bloggen. Immerhin schaffte ich es gestern aber noch, etwas Feines zu backen – so bekam meine Kamera Futter und wir hatten einen schönen Nachtisch nach einem köstlichen Abendessen.

Unsere Besucherin ernährt sich größtenteils makrobiotisch, was ich super spannend finde. Mit dieser Küche hatte ich vorher noch nie Berührung gehabt, aber seit ich sie kenne, wurde ich schon öfter ganz lecker von ihr bekocht, unter anderem mit einer Algenpfanne aus Arame-Algen. Klingt exotisch, oder? Schmeckt absolut köstlich und ist eine wahre Umami-Bombe.

Zum Nachtisch gab es dann meine improvisierten Apfel-Käse-Törtchen mit Vollkornboden.



Den Dinkel habe ich wie immer frisch gemahlen und für die Füllung genommen, was noch da war: eine Mischung aus Quark und Joghurt, die aber unglaublich fluffig-cremig wurde.

Eigentlich wollte ich die Apfelscheiben aufeinander legen und dann wie eine Rose aufrollen, aber entweder waren die Scheiben noch nicht dünn genug oder die Äpfel einfach zu spröde, denn sie zerbrachen einfach immer. Also habe ich aus den Scheiben kleine Dreiecke geschnitten und sie in die Käsemasse gesteckt. Und ich finde, das sieht auch sehr schön aus. =)



Für 12 Törtchen:

TEIG

200 g Dinkelvollkornmehl
(am besten frisch gemahlen)
100 g Butter, gewürfelt
40 g Rohrzucker
15 g Mohn

FÜLLUNG

150 g Sahnequark
250 g Joghurt 3,8 %
100 g Rohrzucker
25 g Stärke
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Abrieb von 2 Zitronen
Saft von 1 Zitrone
2 große Äpfel

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zügig verkneten. Ein wenig Wasser zufügen, bis ein homogener Teig entstanden ist. 12 Muffinförmchen aus Silikon auf ein Blech stellen oder am besten in die Mulden einer Muffinform setzen. Man kann auch Papierförmchen in die Muffinmulden legen und den Teig da hinein drücken.

Jeweils ca. 30 g Teig (oder ein klein wenig mehr) in jedes Förmchen geben und mit den Fingern gleichmäßig einen Boden und den Rand (bis zum Rand der Form) formen.

Für die Füllung alle Zutaten bis auf die Äpfel in eine Schüssel wiegen und mit dem Schneebesen gründlich verrühren. Jeweils 1–2 EL der Masse in jedes Törtchen füllen, sodass noch ein Rand frei ist.

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und dann längs in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben quer in dreieckige Stücke schneiden und diese senkrecht kreisförmig in die Käsemasse stecken, sodass die Schale nach oben zeigt und sie blumenartig aussehen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und die fertig gebastelten Apfeltörtchen darin 35 Minuten backen. In den Formen vollständig abkühlen lassen, dann vorsichtig heraus lösen.



Ich hoffe, ihr hattet ein ebenso genussvolles Wochenende und seid gut in die neue Woche gestartet! Sie beginnt scheinbar mit ein paar Regentagen, an denen man sich mal wieder mit einem heißen Getränk, einem Stück Gebäck und einem guten Buch zuhause einkuscheln kann.

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Apfel-Zimt-Schnitten (vegan & glutenfrei)



Dieses Wochenende war ich wieder sehr ratlos, was ich backen sollte. Aufwendig sollte es auch schon mal nicht sein, denn viele Zutaten waren nicht gerade da.

Naschkater schlug einen [Apfelkuchen](#) vor, aber davon habe ich schon so viele gebacken und große Lust darauf hatte ich auch nicht.

Als ich dann allerdings das neue vegane Buch [„plant based“ von Elena Carrière](#) durchblätterte, stieß ich auf die unkomplizierten peanut butter cookie bars. Sie werden mit Reismehl gemacht, das ich noch da hatte und das eh mal aufgebraucht werden sollte. Kokosblütenzucker war im Haus, Mandelmus steht bei uns immer im Schrank – damit ließe sich die Ernußscreme ersetzen...

Etwas Apfel und Zimt anstelle der Schokolade würden
Naschkaters Wunsch erfüllen...



Die Schnitten waren super schnell im Ofen. Das Rezept ist wirklich unkompliziert! Ich habe den Zucker etwas reduziert und Vollkornreismehl genommen. Wer das nicht hat, kann laut Elena auch Vollkorndinkelmehl nehmen.

Elena nimmt Kokosfett, aber das schmeckt mir zu intensiv und passte meiner Meinung nach nicht zum Apfelkuchen. Also nahm ich ein mildes Olivenöl. Alternativ geht sicher auch Rapsöl, Mandelöl oder eine zerlassene Margarine/vegane Butter.

Der Kokosblütenzucker gibt den Schnitten eine wunderbar karamellige Note, die gut zum Zimt und dem Apfel passt. Die Schnitten sind sehr mürbe – schneidet sie erst, wenn sie ganz abgekühlt sind und nehmt ein scharfes Zuckenmesser!

Für 1 Form 20×20 cm:

50 g weißes Mandelmus
50 g mildes Olivenöl
50 ml Pflanzendrink
80 g Kokosblütenzucker
2 TL Zimt
250 g Vollkornreismehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz

100 g Apfel (z.B. Boskoop), fein gewürfelt

Die Form mit Backpapier auskleiden oder gut einfetten.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mandelmus, Olivenöl, Pflanzendrink, Kokosblütenzucker und Zimt in eine Schüssel wiegen und gut verrühren.

Mehl, Backpulver und Salz vermischen und dann zu den flüssigen Zutaten geben. Alles zu einem homogenen Teig verrühren und den Teig in die Form geben und glatt streichen.

Die Apfelwürfel gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit den Händen in den Teig drücken, sodass sie zum Großteil

eingesunken sind.

Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, dann in der Form abkühlen lassen und mit einem scharfen Zackenmesser in beliebig große Schnitten teilen.



Ich hoffe, diese feinen Schnitten wären auch was für euch. Wir genehmigen uns jetzt noch ein Stückchen zum Nachmittagskaffee...

Habt ein genussvolles Restwochenende und kommt gut in die neue Woche!

Eure Judith