Mediterrane Spargel-Quiche mit Kalamata-Oliven

Liebt ihr grünen Spargel auch so sehr, oder mögt ihr den weißen lieber? Bei Spargel bin ich ganz Italienerin: den weißen esse ich auch mal, aber den grünen finde ich fantastisch und so vielseitig!

Letzten Samstag war ich mit drei Freundinnen auf meiner Lieblings-Farm einkaufen und durfte dort Billys ersten grünen Spargel kosten. Ja richtig – kosten. Denn man kann Spargel auch roh essen, vor allem, wenn er so unglaublich zart und aromatisch ist wie der, den Billy uns Samstag vor die Nase hielt. Einfach köstlich!

Natürlich landete ein dickes Bündel in meinem Korb und so entstand gestern diese mediterrane Spargel-Quiche mit Oliven. Ich erinnerte mich nämlich an ein Spargel-Gericht aus dem Ofen, das meine Ma mal gemacht hatte. Da wird Spargel (allerdings weißer, glaube ich) mit Kalamata-Oliven, Olivenöl und Rosmarin in einer abgedeckten Ofenform oder einem Papierpäckchen gegart – sooo lecker!

Diese Idee habe ich in eine Quiche gepackt. Der Guss hat mit Tomatenmark noch ein bisschen Farbe bekommen und die Oliven geben der Quiche eine kräftige Würze.

Wenn ihr kein Emmermehl habt, könnt ihr auch Dinkelvollkornmehl nehmen. Das war bei mir Resteverwertung, aber ich fand die Mischung sehr passend. Emmermehl kann einen leicht bitteren Touch haben, aber wenn man es mischt und mit kräftigen Aromen wie bei einer herzhaften Quiche kombiniert, passt es gut. Besser als bei Kuchen, schätze ich.

Ich habe meine neue rechteckige Tarteform genutzt, aber ihr könnt auch eine klassische runde Springform nutzen. Dafür würde ich alle Mengen verdoppeln.

Für 1 rechteckige Form ca. 10 x 35 cm:

TEIG:

100 g Emmer-Vollkornmehl
50 g Dinkelmehl 630
50 g Butter, gewürfelt
ca. 50 ml kaltes Wasser
1 Prise Salz

GUSS:

100 g Quark 40% Fett
50 g Milch/Sahne
1 Ei
1 TL Stärke
1 EL Tomatenmark
1 TL Knoblauchsalz *
½ TL Paprikapulver
1 große Prise Rosmarin, fein gehackt
Pfeffer

10 schlanke Stangen grüner Spargel
(oder 20 ganz dünne)
5 Kalamata-Oliven, entsteint und längs geviertelt

* *oder ½ TL Salz und nach Belieben 1 kleine Zehe fein gehackt*

Für den Teig alle Zutaten bis auf das Wasser in eine Schüssel

wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Dabei nach und nach so viel Wasser zufügen, bis alles zusammenhält (ich habe ca. 40 ml gebraucht). Den Teig flach drücken und abgedeckt in den Kühlschrank legen.
Den Spargel waschen, trocknen und die Enden abschneiden. Schälen ist nicht nötig.
Für den Guss alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und verquirlen.
Die Form leicht einfetten oder den Boden mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
Den Teig auf etwas Mehl rechteckig ausrollen, sodass er etwas größer als die Form ist. Dann die Form damit auskleiden und etwas Teig über den Rand stehen lassen.
Soviele Spargelstangen, wie in die Form passen, nebeneinander hineinlegen, dafür eventuell die Stangen kürzen/zurechtschneiden. Die Abschnitte nicht wegwerfen! Die Olivenstücke um die Stangen herum verteilen.
Den Guss über die Stangen gießen und die Quiche im heißen Ofen 25 Minuten backen. Abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

Wenn ihr die Quiche serviert, könnt ihr sie ganz saisonal mit Bärlauch-Blüten dekorieren, die sehen hübsch aus und können sogar mitgegessen werden.

Ich wünsche euch eine genussvolle Woche, macht es euch schön!

Eure Judith

*** Beitrag enthält unebauftragte Werbung in Form von Verlinkung und Namensnennung ***

Frühlingsgefühle: Himbeer-Schmand-Tarte

Mit großen Schritten erobert die Natur ihre Lebendigkeit zurück. Alles grünt, wächst und blüht. Da kommen Frühlingsgefühle auf.

Und wenn zwischen herrlich sonnig-blauen Tagen, an denen man an ersten Fliederblüten schnuppern und Schmetterlingen nachschauen kann, stürmisch-graue Tage den Frühling trüben, dann kann man sich mit prickelnden Himbeeren, cremigem Schmand und bunten Schmetterlingen aus Esspapier die Frühlingsgefühle auf den Teller zaubern.

Wenn man wie wir meistens TK-Beeren und Quark oder Schmand im Haus hat, ist diese Tarte fix gebacken. Ich finde, sie ist eine herrlich fruchtige Alternative zu einem Käsekuchen und ihre Farbe ist ein absoluter Hingucker.

In der Beerensaison kann man sie natürlich schön mit frischen Beeren aller Art dekorieren und nach Belieben ein paar Sahnetupfer dazwischen setzen.

Für 1 Tarte-Form mit 26 cm Durchmesser:

TEIG

250 g Mehl
60 g Puderzucker
100 g Butter
etwas gemahlene Tonkabohne
1 Prise Salz

FÜLLUNG

200 g Schmand
50 g Quark
50 g Zucker
20 g Stärke
Zitronenabrieb
150 g Himbeeren

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten, entweder mit den Händen oder den Knethaken des Handmixers. Eventuell noch einige Spritzer Wasser hinzufügen, bis alles zusammenhält.
Den Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und in Folie oder in einer flachen, abgedeckten Schale kühlen.
In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Füllung in eine hohe Schüssel wiegen und pürieren.
Die Form gut einfetten und eventuell den Boden mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und die Form damit auskleiden. Die Füllung hineingeben, glatt streichen und mehrmals sanft auf die Arbeitsfläche klopfen, damit Luftblasen aus der Füllung nach oben steigen. Überschüssigen Teig am Rand abschneiden, sodass ein kleiner Rand über der Füllung stehen bleibt.
Aus Teigresten kleine Kekse backen.
Die Tarte circa 25 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen, herauslösen und nach Belieben dekorieren.

Viel Spaß beim Nachbacken und Vernaschen und eine genussvolle Zeit wünsche ich euch!

Eure Judith

Rhabarber-Torte: Marmorkuchen mal anders mit Rhabarber & Sahne

Letzte Woche gab mir unser Gemüsedealer des Vertrauens *

seinen ersten eigenen Rhabarber des Jahres mit. „Back´was draus!“ meinte er. Sein Wunsch ist mir Befehl.

Zuerst dachte ich an eine Rhabarber-Tarte, aber da ich die letzten Wochen schon zwei Tartes gebacken hatte, den italienischen Osterkuchen namens Pastiera napoletana und eine Himbeer-Tarte (kommt folgende Woche), hatte ich Lust auf was anderes.

Da lachte mich in einem Buch eine Donauwelle an. Ich liebe Donauwelle oder die Variante Schneewittchenkuchen. Marmorkuchen hatte ich lange nicht gebacken, also kam mir das gelegen. Aber ich war mir nicht sicher, ob Kakao gut zu Rhabarber passt, also wollte ich eine andersfarbige Frühlings-Variante machen.

Meine erste Idee war Matcha, davon hatte ich aber nichts mehr da. Vorhanden war allerdings Naschkaters grünes Pulver, eine Mischung aus Chlorella, Weizengras, Moringa etc., die er sich manchmal in sein Müsli macht. Das tut es auch, beschloss ich, und gab davon einen Löffel in den Marmorteig. Geschmacklich macht es gar keinen großen Unterschied, Matcha schmeckt ja eigentlich nur „grün“ und das tut so ein Pulver ja auch.

Auf jeden Fall fand ich den farblichen Effekt sehr hübsch, zumal noch eine Note Rot vom Rhabarber dazukam.

Für 1 Springform 20 cm Durchmesser:

250–300 g Rhabarber, geputzt und gewürfelt
125 g weiche Butter
90 g Zucker + 1 EL
3 Eier
200 g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
1 EL grünes Pulver
2–3 EL Milch
1 EL Ahornsirup
50 g gehackte oder gehobelte Mandeln
1 EL Rohrohrzucker
Salz

FÜLLUNG:

1 Becher Sahne (200g)
1 Tütchen Vanillezucker
2 TL Maisstärke

Den Rhabarber in einer Schüssel mit 1 EL Zucker mischen und eine Weile ziehen lassen.
In der Zwischenzeit die Butter mit dem Zucker cremig rühren, dann einzeln die Eier zufügen und die Masse schaumig rühren.
Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz mischen und unter die Eiermischung rühren.
Den Rhabarber in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
Die Form fetten oder mit Backpapier auskleiden. Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
Ein Drittel des Teigs in die Form geben, ein Drittel des Rhabarbers darauf verteilen und das zweite Drittel Teig darübergeben. Darauf das zweite Drittel Rhabarber verteilen.
Das letzte Drittel Teig mit dem grünen Pulver, dem Ahornsirup und nach Bedarf ein wenig Milch verrühren und in die Form geben. Darauf den übrigen Rhabarber legen, leicht in den Teig drücken und die Mandeln darüberstreuen. Den Rohrohrzucker über die Mandeln streuen und den Kuchen 60 Minuten backen.
Etwas abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Vanillezucker und der gesiebten Stärke steif schlagen.
Den abgekühlten Kuchen waagrecht durchschneiden, etwa auf zwei Drittel Höhe.
Die Sahne daraufgeben, verteilen und glatt streichen. Das obere Drittel des Kuchens in gleichmäßige Kuchenstücke schneiden und diese einzeln wieder auf die Sahne setzen (sonst lässt sich der Kuchen nicht schneiden, ohne dass die Sahnefüllung herausquillt!).
Den Kuchen kühlstellen oder direkt genießen (eben tigerte Naschkater vorbei und rief sofort: „Natürlich SOFORT genießen!“).

Habt ein entspanntes, genussvolles Osterwochenende!

Eure Judith

* *unbezahlte Werbung*

Schoko-Muffins mit Nougat

Dieses Wochenende gibt es eine Nascherei, die mich an meine Studienzeit erinnert. Am Uniplatz gab es eine Bäckerei, wo wir uns regelmäßig mit Nervennahrung versorgt haben. Ich erinnere mich noch an die köstlichen Nussecken, Schokobrötchen und Schoko-Muffins mit Nougatkern!

Als ich vorgestern eine Packung Nougat, die in der Weihnachtszeit keine Verwendung gefunden hatte, in der Vorratskammer sah, musste ich an damals denken und bekam unbändige Lust auf Schokolade und Nougat.

Naschkater fiepte sowieso schon seit Tagen – ich hatte ihm zu lange nicht gebacken. Und diesmal hat er Recht, ich backe zurzeit tatsächlich wenig. Die Arbeit hatte mich fest im Griff und offenbar macht mir gerade auch eine Art Frühjahrsmüdigkeit zu schaffen, denn ich fühle mich ein bisschen antriebslos und unmotiviert. Aber da Backen ja die beste Therapie ist – vor allem, wenn Schokolade involviert ist – schritt ich gestern zur Selbstmedikation.

Wie ich das gerne tue, habe ich auch hier mal wieder ein bisschen frisch gemahlenes Vollkornmehl verwendet. Für meinen Geschmack könnten es sogar 100 statt 50 g sein. Das könnt ihr aber zum Beispiel auch durch gemahlene (geröstete) Nüsse ersetzen!

Den Teig habe ich nicht allzu süß gemacht, denn die Nougatstückchen sind ja umso süßer.

Wundert euch nicht – der Teig ist sehr flüssig und sollte lieber nicht in Papierförmchen ohne stützendes Muffinblech verwendet werden, das würde daneben gehen! Ich habe Silikonmuffinformen verwendet bzw. Papierförmchen im Muffinblech, das ging wunderbar!

Für ca. 12 große Muffins:

200 g Dinkelmehl 630
50 g Dinkelvollkornmehl
(oder gemahlene Nüsse)
2 gestr. TL Backpulver
1 TL Natron
3 EL Kakaopulver
2 EL Getreidekaffee oder lösliches Kaffeepulver
Salz

300 g Buttermilch (oder Milch/Pflanzendrink + 1 EL Apfelessig)
2 Eier
80 g Öl
110 g Zucker

100 g Nougat, klein gewürfelt
1 EL Mehl oder Stärke

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermengen.
Die nassen Zutaten in eine zweite Schüssel wiegen und

verrühren. Beides zusammengeben und verrühren.
Den Ofen vorheizen und die Förmchen bereitstellen.
Den Teig auf die Förmchen verteilen und die Nougatwürfel kurz in Mehl oder Stärke wälzen und dann jeweils 2–3 Stück in ein Förmchen geben.
Die Muffins 20–25 Minuten backen, bis ein eingestochenes Holzstäbchen sauber herauskommt.

Am besten noch ganz leicht lauwarm vernaschen – dann ist das Nougat noch leicht flüssig oder weich und die Muffins schmecken noch mal so gut!

Viel Spaß beim Nachbacken und Vernaschen!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Pan di Spezie – Gewürzmuffins mit Hirse

Heute gibt es mal wieder eine süße Nascherei. Das Jahr fing so arbeitsam an bei mir, dass ich gar nicht die Ruhe hatte, um etwas zu backen. Wenn ich in der Küche stand, habe ich eher gekocht, denn wenn ich stundenlang konzentriert am Rechner sitze, brauche ich herzhafte Energiezufuhr.

Aber ohne Kuchen geht es nunmal auch nicht! Und deshalb habe ich es heute ausgenutzt, dass ich sehr früh auf war, und habe ganz schnell diese leckeren Muffins gebacken.

Das Rezept stammt aus einem italienischen Buch namens „Di farina in farina“, in dem mit ganz verschiedenen Sorten Mehl gebacken wird – unter anderem auch mit Hirse oder Mais. Meist wird ein Mix verwendet, aber ich mag an dem Buch, dass einfach mal Abwechslung ins Spiel kommt und man inspiriert wird, mal mit etwas anderem als immer nur Weizen oder vielleicht Dinkel zu backen.

Ich backe ja fast ausschließlich mit Dinkelmehl. Deshalb war dieses Rezept natürlich praktisch, da ich sowohl 630er Mehl als auch Körner für Vollkornmehl da hatte. Als Besitzerin einer kleinen Mühle mahle ich mein Vollkornmehl immer frisch, was ich jedem nur empfehlen kann! Ihr könnt Körner auch in Bioläden mahlen, da gibt es oft eine Mühle. Die Hirse habe ich dabei direkt mit durchlaufen lassen.

Eigentlich ist das Pan di Spezie ein Kuchen (genau übersetzt ein Gewürzbrot) und wird laut Rezept in einer Kastenform von 26 cm Länge gebacken. Ich hatte mal wieder Lust auf Muffins und wollte ein paar auch verschenken. Kastenkuchen backt ihr 30–35 Minuten bzw. macht dann nach einer halben Stunde am besten die Stäbchenprobe. Die Muffins brauchen natürlich nicht so lange.

Für ca. 12 Muffins:

120 g Dinkelmehl 630
80 g Dinkelvollkornmehl
60 g Hirsemehl
2 EL Kakaopulver
1 TL Zimt, gemahlen
1 TL Ingwerpulver
½ TL Nelkenpulver
1 TL Backpulver
½ TL Natron
1 Prise Salz

– – –

140 g Zucker
80 g Olivenöl
2 Eier
2 EL flüssiger Honig
125 g Milch
125 g Joghurt

Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel wiegen und

vermischen.
Die nassen Zutaten in eine kleinere Schüssel wiegen und verrühren. Dann zu den trockenen Zutaten geben und zu einem Teig verrühren.
Den Ofen auf 190 °C vorheizen und 12 Silikonmuffinformen bereitstellen oder eine 12er Muffinform gut einfetten.
Den Teig auf die Förmchen oder Mulden verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Die Muffins sind nicht übertrieben süß und schmecken schön nach den Gewürzen – weihnachtlich finde ich sie aber trotzdem nicht unbedingt. Eher wärmend, also passend für die letzten kalten Monate.

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Macht es euch schön,
eure Judith