Leckere Resteverwertung: Vollkornbrot-Knödel mit Pilzrahm

Neulich habe ich seit langem mal wieder eine Foodsharing-Abholung bei einem Bäcker gemacht. Nachdem ich letzten Juni meine Arbeit in einer Firma aufgegeben habe, lag diese Bäckerei gar nicht mehr auf meinem Weg. Aber da eine Freundin von mir auch bei diesem Betrieb abholt, haben wir uns einfach mal zu einer Abholung verabredet, uns zum gleichen Termin eingetragen und davor noch einen Tee in einem Café um die Ecke getrunken. Anlässe kann man sich ja auch schaffen. :)

Wenn ich beim Bäcker abhole, friere ich gerne einen kleinen

Vorrat an Brötchen oder leckerem Brot ein. Da ich noch Vollkornbrot eingefroren hatte, das schon beim Einfrieren trocken gewesen war, taute ich das kurzerhand auf, um Platz zu schaffen. Eigentlich wollte ich Semmelbrösel daraus machen, aber dann kam mir die Idee, Semmelknödel beziehungsweiße Brotknödel zu versuchen.

In einem alten Kochbuch meiner Oma fand ich ein Rezept für Brotknödel, das aber sicher für Weißbrot gedacht war und zu meiner Verwunderung kein Ei enthielt. Im Endeffekt ging ich nach Gefühl und kochte zwei Probeknödel und das Ergebnis wurde erstaunlich gut! Ich war ja ein klein wenig skeptisch, ob das mit reinem Vollkornbrot so hinhaut, aber die Knödel wurden sehr lecker – vor allem mit Pilzrahmsauce, einer Kombi, die einfach köstlich ist.

Wenn ihr also mal nicht nur Weißbrot essen möchtet oder auch, wie ich, ein(en) Vollkornbrot(rest) habt, das ihr verarbeiten möchtet, dann probiert doch mal dieses Rezept aus!

Für 20–30 kleinere Knödel:

500 g altbackenes Vollkornbrot
250 ml Milch
1 große gelbe Zwiebel, fein gewürfelt
3 EL Öl oder Butter
1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
3 Eier
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Das Brot in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch erwärmen und darübergießen. Das Brot mindestens ½ Stunde weichen lassen und dabei hin und wieder umrühren. Falls es immer noch trocken wirkt, lieber noch einmal 50–100 ml warme Milch hinzufügen und noch einmal weichen lassen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen.
Dann die Zwiebel im Fett andünsten und mit der Petersilie zum Brot geben. Die Eier zufügen, Muskatnuss darüberreiben, salzen und pfeffern. Mit sauberen Händen alles gründlich verkneten, bis der Teig zusammenhält.
Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Einen Probeknödel formen (ich habe kleinere gemacht, etwa 1–2 EL Teig) und ins siedende Wasser geben. Dann die Hitze reduzieren

und den Knödel ca. 10 Minuten ziehen lassen. Das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen, sondern leicht simmern.
Falls der Knödel auseinanderfällt, mehr Ei untermischen. Am besten den Knödel auch kosten, ob er optimal gewürzt ist und gegebenenfalls nachwürzen.
Dann den gesamten Teig zu gleichmäßigen Knödeln formen und portionsweise im heißen Wasser gar ziehen lassen.

Dazu passt eine simple Pilzrahmsauce. Dafür Pilze klein schneiden und in etwas Öl scharf anbraten. Mit Knoblauchsalz und Pfeffer würzen, Sahne angießen und kurz köcheln lassen.
Die Knödel mit der Sauce anrichten und nach Geschmack fein gehackte Kräuter darüberstreuen.

Eine Käsesauce schmeckt sicher auch sehr gut zu diesen Knödeln und falls ihr Reste habt, könnt ihr sie auch einfrieren und nach dem Auftauen in der Pfanne goldbraun anbraten.

Ich finde ja, wenn man sich schon die Mühe macht und Knödel zubereitet, sollte man lieber gleich zu viel als zu wenig machen, dann hat man noch einmal was davon.

Ich wünsche euch eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Bunt belegtes Brot à la Niçoise

Diese Woche gibt es eine kleine, herzhafte Nascherei. Inspiriert von den tollen kreativen Broten aus „Toast it!“ habe ich meine Version eines Brots „à la Niçoise“ gezaubert: Saftiges Dinkel-Sonnenblumenkern-Brot mit Miso-Butter, Ei, grünen Bohnen, Thunfisch, Tomaten und eingelegten roten Zwiebeln.

So ein bunt belegtes Brot sieht nicht nur spektakulär aus, sondern schmeckt auch so!

Wer keine Miso-Paste da hat, nimmt nur Butter, das schmeckt natürlich auch. Aber Miso-Butter habe ich neulich in einem Restaurant mit Schwarzwald-Japan-Fusion-Küche für mich entdeckt.

Die Miso-Paste verleiht der Butter eine fantastische Umami-Note – ich war sofort großer Fan und seit ich es zuhause nachgemacht habe, könnte ich mich von Miso-Butter-Brot ernähren.

Die gelb-grünen Tomaten und die grünen Bohnen stammen von meinem Lieblings-Gemüseproduzenten. Er hat einfach die allerschönsten Tomaten, in allen Farben und Formen – ein Augenschmaus! Im Sommer gehen Tomaten einfach immer, findet ihr nicht auch? Und grüne Bohnen liebe ich auch, entweder puristisch als Salat, mit Essig, Öl, Zwiebelchen, Salz und Pfeffer, oder aber in Form von Omas Grüner Bohnensuppe, die man auch mit Erbsen zubereiten kann.

Wer mag, macht die Bohnen vorher an, und packt sie dann als „Bohnensalat“ aufs Brot. Ich habe lediglich ein paar Tropfen Zitronensaft, Condimento bianco und Chili-Olivenöl übers Brot geträufelt. Beim Brot könnt ihr natürlich nehmen, was ihr mögt und da habt.

Für 1 Portion:

1 große Scheibe geröstetes Brot
Miso-Butter oder normale Butter
einige gegarte grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
1 hartgekochtes Ei, in Spalten geschnitten
Thunfisch aus der Dose
1 gelbe oder gelb-grüne Tomate, in Spalten geschnitten
eingelegte rote Zwiebeln *
Condimento bianco
Zitronensaft
Chili-Olivenöl oder Olivenöl
Salz, Pfeffer

Das Brot auf einen großen Teller oder ein Brett legen, mit der Miso-Butter bestreichen und dann Bohnen, Ei, Thunfisch, Tomate und Zwiebeln dekorativ darauf verteilen. Das Brot so üppig wie möglich belegen.

Zum Schluss etwas Essig, Zitronensaft und Chili-Olivenöl darüberträufeln und mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen.

** 1 rote Zwiebel halbieren und dann in feine halbe Scheiben schneiden und in ein Schraubglas geben. 125 ml Weißweinessig, 60 ml warmes Wasser, 1 Prise Rohrzucker und 1 Prise Salz zufügen, das Glas verschließen und gut schütteln, bis alles vermischt und Salz/Zucker aufgelöst ist. Die Zwiebeln wieder nach unten in die Flüssigkeit drücken. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen, besser über Nacht. Gekühlt mindestens 2 Wochen haltbar. Wir füllen die Zwiebeln auch einfach nochmal auf, verwenden die Flüssigkeit also weiter.*

Die Zwiebeln passen zu Salaten, auf Sandwiches, Tacos, Wraps,…

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, eure Brotzeiten etwas aufzupeppen und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Macht es euch schön,

eure Judith

* *Werbung ohne Auftrag/Bezahlung durch Verlinkung* *

Schnelles Knoblauch-Naan aus Dinkelvollkorn & Buchweizen

Neulich hatte ich mir aus Gemüseresten ein schnelles Curry mit Kokosmilch gekocht. Normalerweise mache ich mir dazu Basmatireis, aber an diesem Tag hatte ich Lust auf Vollkornbrot. Da sogar mal Joghurt im Kühlschrank stand, was selten genug vorkommt, lag die Idee für Knoblauch-Naan sehr nah. Ein bisschen Crossover-Küche darf ja auch mal sein.

Sparkatze die ich bin, hatte ich sowieso noch vor, Kekse zu backen und musste so den Ofen nur einmal anwerfen. Nach den Nusskeksen mit Kardamom kamen direkt die Fladen in die Hitze.

Buchweizen und Dinkel habe ich mit meiner kleinen Mühle selbst gemahlen. Wer gerne mit Vollkorn backt, dem kann ich eine eigene Mühle echt ans Herz legen. Aber mit gekauftem Vollkorn- und Buchweizenmehl geht das Rezept sicher genauso gut. In vielen Bioläden oder Reformhäusern steht auch oft eine Mühle,

wo ihr selbst frisch mahlen könnt.

Für 2 Personen:

150 g Dinkelvollkornmehl
50 g Buchweizenmehl
2 TL Backpulver
2 TL Zucker
½ TL Salz
1 EL Olivenöl

1-2 EL Butter, zerlassen
1-2 Knoblauchzehen, gepresst oder in feine Scheiben geschnitten

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und mit einem Löffel zügig verrühren, bis alles homogen ist. Den Teig kurz stehen lassen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Dann den Teig in Portionen teilen – je nachdem wie groß oder klein man seine Fladen haben möchte. Die Portionen auf einer bemehlten Fläche schnell flach drücken und auf ein (mit Backpapier belegtes) Blech legen. Die Fladenbrote 5–10 Minuten backen, in dieser Zeit Butter und Knoblauch vermischen, und dann das Blech kurz herausholen und alle Fladenbrote mit der Knoblauchbutter bestreichen. Weitere 5 Minuten backen.

Die Brote schmecken natürlich auch zu indischen Gerichten, zu Salaten oder einfach so mit Käse, Wurst, Dips,…

Sie haben eine schöne herzhaft-nussige Note durch das Vollkornmehl. Wer Buchweizen nicht mag oder nicht bekommt, kann ihn durch Dinkelmehl (630, 1050 oder Vollkorn) ersetzen.

Ich hoffe, euch schmecken die Brote auch so gut und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Herzhafte mediterrane Scones mit Rosmarin, Chili und Paprika

Neulich wollte ich mal selbst Joghurt machen und setzte Ziegenmilch mit Joghurtferment an. Leider dickte das Ganze nicht wirklich viel an, sodass es von der Konsistenz her eher Dickmilch oder saure Sahne wurde. Was also tun mit dem verunglückten „Joghurt“?
Da fielen mir Scones ein, die ja normalerweise mit Buttermilch gebacken werden und dachte mir, Ziegen“buttermilch“ passt doch wunderbar zu einer herzhaften Variante!

So entstanden diese mediterranen Scones, in die ich gleich noch den Rest Aquafaba von den veganen Tonka-“Butter“keksen gab, da ich kein Ei da hatte. Das funktionierte genauso gut. Die Säure der Buttermilch ahmte ich mit einigen Tropfen Apfelessig nach, da Natron ja Säure braucht, um zu arbeiten und das Gebäck luftig zu machen.

Da ihr ja keinen verunglückten Joghurtansatz-Rest da habt,

habe ich euch die Mengen mit verdünntem Ziegenjoghurt oder mit Ziegenmilch plus Apfelessig aufgeschrieben.

Für 8 große Scones bzw. 1 Scone-Brotlaib:

500 g Mehl
3 TL Backpulver
1 TL Natron
1 ½ TL Salz
1 TL Knoblauchpulver
Frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 große Prise Chiliflocken
1 TL Kräuter der Provence
1 TL Rosmarin
250 g kalte Butter, gewürfelt
100 g Ziegenjoghurt + 70 g Wasser (oder 170 g Ziegenmilch) + einige Tropfen Apfelessig
4 EL Aquafaba (oder 1 Ei)

Mehl, Backpulver, Natron, Salz und alle Gewürze in einer Schüssel mischen.
Die Butterwürfel dazugeben und mit den Fingerspitzen zu einer sandig-streuseligen Mischung zerreiben. Dann die Ziegenjoghurt-Mischung hinzufügen und alles vermischen. Nur solange rühren, bis gerade so ein Teig entsteht! Der Teig muss nicht homogen sein, sondern sieht sehr krümelig und ungleichmäßig aus.
Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zu einem runden Laib formen. Mit einem Messer kreuzweise vierteln, dann die Viertel noch einmal halbieren, sodass 8 Stücke entstehen. Mit etwas Milch oder einem Hauch Ziegenjoghurt bestreichen und mit frischen oder getrockneten Rosmarinnadeln bestreuen. Dann 20–25 Minuten backen, bis das Scone-Brot knusprig goldbraun und schön aufgegangen ist. Etwas abkühlen lassen und lauwarm oder auch kalt zum Beispiel zu einem Salat genießen. Sehr gut passen auch ein Chutney und

etwas Käse dazu. Aber auch pur lassen sich die Scones wunderbar vernaschen.
Alternativ kann man den Teig auch flach drücken und kleinere Scones schneiden oder Kreise ausstechen. Die Backzeit verringert sich dann vermutlich etwas (schätzungsweise 15-20 Minuten).

Ich bin ganz begeistert von diesen außen knusprig und innen super fluffigen Scones und freue mich schon auf einen bunten Salat und ein oder zwei Ecken zum Knuspern.

Habt ihr Appetit bekommen? Dann probiert es aus und berichtet mir gerne, wie ihr die herzhafte Variante findet!

Habt ein fabelhaftes Wochenende und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith

Herzhaft belegtes Brot mit Pilzen, Ei & Speck

Heute habe ich nach dem Joggen mal wieder beim Fairteiler vorbei geschaut und ein schönes Baguette darin gefunden. Da ich selten Eier oder Speck da habe, beides aber gerade im Kühlschrank liegt, war es Zeit, die herzhafte Bratstulle, die ich letztes Jahr während unseres Urlaubs in Brandenburg an der Havel drei Mal gefrühstückt hatte, neu zu interpretieren.

Die Bratstulle gab es in einem Café bei unserem Hotel um die Ecke und bestand aus einer dicken Scheibe gerösteten Brots, gebratener Paprika, frischem Rucola, Spiegelei, Speck, Parmesanspänen und Kernen. Das Ganze war so herzhaft und köstlich, dass ich es unbedingt mal kopieren wollte.

Heute gab es eine andere Version mit saisonaleren Zutaten, die ich außerdem gerade da hatte. Grundsätzlich finde ich, sollte man dem belegten Brot ruhig etwas mehr Aufmerksamkeit gönnen – vor allem in der deutschen Brotnation! Man kann da so kreativ sein – und das Auge isst ja auch mit!

Also macht doch mal ein besonderes Brot zum Frühstück oder Abendessen. Belegt es möglichst bunt mit frischen Zutaten (eventuell einmal in der Pfanne geschwenkt, damit sie nicht mehr roh sind). Packt drauf, was euch schmeckt oder was gerade da ist und dekoriert alles mit ein paar Kernen, Kresse, Sprossen, Wildkräutern,…

Für 1 herzhaftes Brot:

1 großes Stück Baguette (oder eine Scheibe Bauernbrot)
Etwas Butter oder Margarine
Etwas Harissapaste
3 Champignons
3 Scheiben Speck
1 Ei
Etwas Zucchini oder Gurke, spiralisiert
Pecorino oder Parmesan, gehobelt
Salz, Pfeffer
Kresse

Das Baguette aufschneiden (pro Portion braucht man nur Unter- oder Oberseite) und auf dem Toaster oder in der Pfanne rösten und abkühlen lassen. Dann mit ein wenig Butter oder Margarine und einigen Tropfen Harissapaste bestreichen.
Den Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Falls viel Fett in der Pfanne ist, etwas abgießen und dann die Pilze hineingeben und kurz anbraten. Ebenfalls herausnehmen und auf einem großen Teller parken, die Zucchinispiralen kurz in der Pfanne schwenken, damit sie nicht mehr ganz roh sind, ebenfalls auf den Teller geben und das Spiegelei braten (nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen).
Die Zucchini auf dem Brot verteilen (alternativ ist auch Rucola super!) und dann die Pilze und den Speck darüber verteilen. Das Ei und die Speckstreifen daraufsetzen. Einige Pecorinohobel daraufstreuen und das Brot mit Kresse garnieren.

Ich hoffe, ihr habt jetzt auch Lust, euch ein buntes, herzhaftes Brot zu „basteln“ und würde mich freuen, wenn ihr Bilder davon macht! Ihr könnt mich gerne bei instagram verlinken (naschkatze.s_kuechenglueck) oder auch bei facebook. Über Mails oder Kommentare freue ich mich natürlich ebenfalls.

Ich wünsche euch einen entspannten und genussvollen Sonntag!
Eure Judith