

Crostata Noci e Fichi – Walnuss-Feigen-Tarte aus dem Veneto



Im September war ich in Chioggia, einem Fischerstädtchen am südlichen Rand der venezianischen Lagune. Dort verbrachte ich nach meinen 10 Tagen in Südtirol noch eine Woche am Meer. Eine alte Freundin aus Schultagen begleitete mich und obwohl wir viele Jahre wenig Kontakt hatten und noch viel länger nicht gemeinsam verreist waren, knüpften wir genau dort an, wo wir irgendwann mal aufgehört beziehungsweise ein bisschen Pause gemacht hatten.

Alles in allem war es also eine sehr entspannte und

harmonische Woche, in der wir es uns an spätsommerlichen Tagen gut gehen ließen.

Morgens genossen wir einen Cappuccino mit gefülltem Croissant in unserer Stammbar, mittags oder abends saßen wir bei einem Aperitivo und leckerer Pasta mit Fisch oder den typischen venezianischen Häppchen – Cicchetti – in einer der zahlreichen Bars entlang der Hauptstraße oder an einem der Kanäle, die sehr an Venedig erinnern.

Jedes Mal, wenn wir an einer Bäckerei vorbei kamen, drückten wir uns die Nasen platt beim Anblick der Köstlichkeiten.

Wir probierten einmal einen typischen Kuchen aus Chioggia, der nach Schokolade aussah, jedoch keine enthielt. Stattdessen war es ein dunkler Kuchen mit Mandeln, Rosinen und Pinienkernen, dessen Farbe von Melasse kam. Geschmacklich und auch von der Konsistenz her erinnerte er mich ein wenig an das [finnische Mämmi](#).

In Padua sahen wir in einem Schaufenster eine dünne Tarte namens Noci e fichi (Walnüsse und Feigen), die einen dünnen Mürbteigboden zu haben schien, der mit Konfitüre, getrockneten Feigen und Walnüssen belegt war. Die Tarte war offenbar eine regionale Spezialität – leider machte die Bäckerei gerade Siesta und wir konnten sie nicht probieren.

Vor einigen Tagen habe ich dann einfach mal recherchiert und nach einigem Suchen ein Rezept gefunden, das mir recht ähnlich schien. Also habe ich einfach mal meine Version einer Crostata aus dem Veneto gebacken und bin mit dem Ergebnis sehr

zufrieden.



Statt Feigenkonfitüre habe ich Aprikose genommen – zum einen, weil sie gerade da war, zum anderen, weil viele sie lieber mögen und sie außerdem eine fruchtig-säuerliche Note hat, die hier super passt!

Als Öl nahm ich Mandelöl, das ich immer vom Mandelmus abgieße und im Kühlschrank sammle. Den Rest habe ich mit Olivenöl ergänzt – ihr könnt sicher auch nur mildes Olivenöl oder anderes neutrales Pflanzenöl nehmen.

Wer die Crostata vegan/ohne Ei backen möchte, kann das Ei weglassen und die Flüssigkeit durch ein wenig mehr Pflanzendrink ausgleichen. Oder nehmt die gleiche Menge Sojagurt als Ersatz.

Die Feigen habe ich geschnitten und dann, wie auch die Walnüsse, 15–20 Minuten eingeweicht. Da ich sie nämlich auf die Crostata gelegt habe, wollte ich sicher sein, dass sie nicht verbrennen. Ich kann das nur empfehlen, denn beides war nicht zu trocken oder dunkel.

Für 1 Crostata von 27–28 cm Durchmesser:

250 g Mehl (Dinkel 630)

1 Ei

70 g Zucker

90 g neutrales Öl

30 g Milch/ Pflanzendrink

1 gr. Prise Salz

Belag:

150 g Aprikosenkonfitüre

90 g Walnüsse

150 g (ca. 6 große) getrocknete Feigen

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig zu

einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt eine Weile kühlen.
In der Zwischenzeit die Feigen in Scheiben schneiden und mit den Walnüssen in warmem Wasser einweichen.
Nach ca. 15 Minuten den Teig aus dem Kühlschrank holen und den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Ein Blech mit Backpapier belegen und den Rand einer großen Springform oder einen runden Backrahmen daraufsetzen. Den Teig hineindrücken und gleichmäßig flachdrücken.
Die Konfitüre darauf verstreichen.
Feigen und Walnüsse abgießen und gut abtropfen lassen, dann gleichmäßig und möglichst dicht auf der Konfitüre verteilen – ich habe sie in einem kreisförmigen, nicht allzu genauen Muster gelegt.
Die Crostata 35–40 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist. Auf dem Blech abkühlen lassen, dann umsetzen.



Jetzt, wo der Herbst das Jahr mit großen Schritten erobert und die Walnüsse zwischen dem ersten Herbstlaub darauf warten, gesammelt zu werden, ist doch genau die richtige Zeit, um für diese knusprige Crostata den wärmenden Ofen anzuwerfen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken und Vernaschen!

Habt genussvolle Herbsttage!

Eure Judith

Du magst lieber saftige Kuchen mit frischen Feigen? Dann dürfte die [Crostata mit Mandelcreme und Feigen](#) etwas für dich sein! Die schmeckt auch mit Birnen und Heidelbeeren super.

Haferkekse mit getrockneten Feigen (vegan)



Nach fast zweiwöchiger Hungerstrecke gibt es endlich mal wieder was selbst gemachtes zum Naschen! Die letzten Wochen waren unglaublich voll gepackt mit Terminen und zudem sitze ich mal wieder an einer fetten Übersetzung, die möglichst schnell fertig werden soll. Da bleibt nicht so viel Zeit zum Kochen und Backen.

Aber hin und wieder muss man durch atmen und Energie tanken. Und das geht am besten in der Küche – und danach mit den leckeren Resultaten und einer guten Tasse frisch gebrühtem Kaffee! Naschkater und ich brühen den Kaffee tatsächlich ganz altmodisch mit einem Keramikhandfilter auf – in eine alte Kaffeekanne von meiner Oma. In letzter Zeit gebe ich gerne noch ein Stückchen Zimtstange in die Kanne, das verleiht dem Kaffee ein wunderbares Aroma.



Die
Kekse sind super schnell gemacht. Nächstes mal bereite ich

gleich die doppelte Menge zu, sonst sind sie zu schnell weg...
=) Ich hoffe, euch schmecken sie auch so gut wie uns!

Für ca. 40 Stück:

150 g Margarine (oder Butter)

100 g Rohrzucker

2 Leinsameneier *

150 g feine Haferflocken

50 g Dinkelmehl

3 EL Walnussmehl (alternativ 2 EL gemahlene /Mandeln/Nüsse)

1 TL Backpulver

100 g (ca. 4 Stück) getrocknete Feigen, fein gewürfelt
(oder andere Trockenfrüchte: Aprikosen, Cranberries, Mango,
Rosinen,...)

*1 LSE= 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser > 5 Min. quellen lassen,
dann pürieren

Die Feigen zuerst in schmale Streifen schneiden, dann in feine Würfel. Falls es zu sehr klebt, kann man sie mit ein wenig Mehl bestäuben und dann würfeln.

Mit dem Handmixer die Margarine mit dem Zucker cremig rühren, dann die LSE unterrühren. Die trockenen Zutaten vermischen, mit den Feigen zur feuchten Mischung geben und alles verrühren.

Den Teig $\frac{1}{2}$ Stunde kühlen. 2 Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den gekühlten Teig mit einem Teelöffel portionsweise mit etwas Abstand auf die Bleche setzen und mit dem Löffel etwas flach drücken. Eventuell einen sauberen Löffel ganz leicht anfeuchten und die Kekse damit in Form bringen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten backen, bis die Kekse goldbraun sind. Die Bleche heraus nehmen und die Kekse auf den Blechen abkühlen lassen. In einer Keksdose sollten sie sich einige Tage frisch halten.



Bei uns haben die Kekse keine 3 Tage geschafft – sie waren

ratz fatz aufgefuttern. Das Aroma der Feigen zieht wunderbar durch und gibt den Keksen noch etwas fruchtige Süße. Bei den Trockenfrüchten könnt ihr natürlich ganz nach Geschmack experimentieren, sicher schmecken die Kekse mit ganz vielen Früchten!

Habt eine gute Restwoche, ihr Lieben!
Eure Judith

Sommerliche Torte (ohne Backen) mit Feigen



Letzt
es Wochenende war ich in der Pfalz und habe meine Familie
besucht. Meine Ma feierte ihren Geburtstag und da kamen aus

mehreren Gründen Urlaubserinnerungen hoch.

Der erste Grund war das Geschenk, das sie von Freunden bekam: Boule-Kugeln. Zwischen meinem Heimatdorf und dem Nachbarort gibt es seit einiger Zeit ein fantastisches „Boulodrome“, das von einem deutsch-französischen Partnerschaftsverein initiiert wurde. Dort kann jeder einfach hinkommen und spielen, was ich absolut großartig finde!

Kennt ihr das Phänomen, dass man etwas vor der Haustür hat und es nie nutzt?

Obwohl es auch hier bei uns einige Plätze gibt, wo man Boule spielen kann, haben wir das noch nie getan. Aus diesem Grund ist es bei mir tatsächlich 12 Jahre her, seit ich zuletzt Boule-Kugeln in der Hand hatte. Das war 2006 in der Bretagne, als ich mit meiner Freundin aus Paris ihre Großeltern auf dem Land besuchte.

Das waren herrliche faule Wochen voll leckerem Essen, in denen wir auf dem Sofa lagen, Bücher inhalierten und uns eigentlich nur bewegten, um ins Esszimmer zu gehen, wo Marions Oma Köstlichkeiten aus dem eigenen Garten auftrug oder in den Garten selber, wo ihr Opa eine eigene Boulebahn angelegt hatte. Wir spielten oft stundenlang bis in die Nacht und hörten nur auf, weil wir irgendwann das „Schweinchen“ nicht mehr sehen konnten.



Die zweite Erinnerung kam mit dem Mitbringsel einer Freundin. Sie hat einen riesigen Feigenstrauch im Garten, der jedes Jahr größer wird und dieses Jahr schier explodiert vor Früchten.

Sie brachte zwei Schüsseln dieser leckeren Früchte mit und ich freute mich wie immer sehr, das Glück zu haben, zur Erntezeit in der Pfalz zu sein.

Bei Feigen muss ich immer an meine Interrail-Italienrundreise denken. Unsere letzte Etappe war Sizilien, wo im Hinterhof unserer Unterkunft ein Feigenbaum stand. Die Früchte waren so unfassbar süß, wie ich es noch nie erlebt hatte und wir futterten uns kugelrund an diesen sonnenwarmen, saftigen Früchten. Dass wir uns nicht überfressen haben und ich heute noch Feigen mag, ist eigentlich ein Wunder.



Aber ich liebe sie immer noch und so habe ich eine Torte mit Feigen „gebastelt“. Die Creme habe ich bei Jörgs „[Zungenzirkus](#)“ geklaut (danke für das tolle Rezept ohne

Gelatine!)), der Boden ist eine einfache Kekse-Butter-Mischung und die Feigen könnt ihr natürlich auch ersetzen, wenn man euch, wie meinen Pa, mit diesen Früchten jagen kann. Für diese Torte muss also der Ofen nicht angeworfen werden, was einen bei dieser Sommerhitze ja auch schlicht umbringen würde.

Zutaten:

300 g Butterkekse
190 g zerlassene Butter
250 g Joghurt
125 g Magerquark
100 g Zucker
1 Packung Vanillezucker
100 ml Milch
1½ TL Agar Agar
200 ml Sahne
10-20 frische, reife Feigen
(oder anderes Obst, wie frische Erdbeeren, Himbeeren oder Nektarinen)

Die Kekse in einem Mixbecher zu feinen Bröseln zerkleinern oder in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz oder Fleischklopfer zerstoßen. Die Butter zerlassen und mit den Krümeln verrühren. Die Krümelmasse als Kuchenboden in eine **Springform mit 20 cm Durchmesser** (oder mehrere kleine Formen; es gehen auch **ca. 10 größere Dessertringe**) drücken und 30 Minuten kühlen, damit die Böden fest werden. (Zum besseren Herauslösen kann man eine Schicht Klarsichtfolie über den Boden der Springform spannen.)

Die Sahne steif schlagen und kalt stellen.

Magerquark, Joghurt, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät verrühren.

Die Milch mit Agar Agar in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen. 1 Minute unter Rühren köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

2-3 EL der Joghurt-Masse nacheinander zur heißen Milch rühren.

Dann den kompletten Topfinhalt zur restlichen Joghurt-Masse geben und zügig untermixen. Die Schlagsahne unterheben.

Die Feigen waschen, vorsichtig trocknen und nach Belieben in dünne Spalten oder in Scheiben schneiden. Entweder eine Schicht Creme, dann eine Schicht Feigen und wieder Creme in die Formen geben, oder nur eine Schicht Creme darin verteilen, glatt streichen und die Oberfläche mit Feigen (oder anderen Früchten oder Beeren) belegen.

Die Torte(n) 3 Stunden kalt stellen.



Nächstes Wochenende werde ich in Venedig sein und mit einer Freundin das italienische dolce vita genießen. Auf Instagram wird es sicher das ein oder andere Bild geben, also schaut

gerne mal vorbei! =)

Habt eine genussvolle Woche und nascht viel Kühles!

Eure

Judith



Honigleckkuchen mit getrockneten Feigen



Nach ein paar herbstmilden Tagen braust nun wieder kalter Novemberwind ums Haus und die kurzen Tage machen endgültig klar: Das Jahr ist fast zu Ende. Gut, dass man mit der Weihnachtszeit einen wunderbaren Lichtblick hat, auf den man sich freuen kann. So ungern ich den Winter habe, die Weihnachtszeit mag ich sehr.

Ich bin kein gläubiger Mensch, der an Weihnachten die Geburt Jesu feiert, aber ich finde diese Zeit kann auch – ganz unabhängig von christlichen Werten – als Fest der Menschlichkeit gesehen werden. Mit dem Rückzug nach Innen, um der Kälte des Winters zu entkommen, besinnt man sich

vielleicht auch ein bisschen mehr auf Zusammenhalt, Gemeinschaft und Solidarität. So gesehen, verstärkt Weihnachten womöglich das Gute in den Menschen und bewirkt, dass sie vermehrt Gutes tun.

Und dann ist da auch noch die gemütliche Geselligkeit. Man trifft sich auf dem Weihnachtsmarkt bei einem schönen Glühwein oder macht einen Adventskaffee bei Kerzenlicht und nascht süße Leckereien. Ich glaube all das ist es, was mir an dieser Zeit so gut gefällt.



Weihnachtliches Küchenglück

Und natürlich das Backen! Der Duft von Lebkuchengewürz und Buttergebäck! Der Geschmack von dunkler Kuvertüre und zart

schmelzendem Nugat, von Honigmarzipan und Zimt! Ich liebe die Weihnachtsbäckerei und das Naschen in dieser Zeit! Von Naschkater brauche ich gar nicht zu reden, der freut sich schon im Hochsommer auf die ersten Lebkuchen.

Und Lebkuchen habe ich dieses Jahr auch als erstes gebacken. Das Rezept habe ich aus einem alten Backbuch meiner Oma, aber natürlich habe ich es wieder abgeändert, denn Aprikosen hatte ich keine da und statt weißem Zucker habe ich Kokoszucker genommen. Trotzdem sind mir die Lebkuchen fast noch zu süß – die drei Wochen Zuckerentwöhnung zeigen wohl Spuren. Ich würde den Zucker nächstes Mal weglassen und nur den Honig nehmen, wer es gerne „normal süß“ mag, nimmt ihn dazu oder zumindest 20 g zusätzlich zum Honig.

Für ca. 35 Stück:

175 g Honig
(20-50 g Kokoszucker)
1 Prise Salz
2 EL Öl
2 EL Wasser
1 Eigelb 2 TL Kakaopulver
2 TL Lebkuchengewürz
250 g Dinkelmehl Type 630
3 gestr. TL Backpulver
140 g gemahlene Haselnüsse
50 g Zitronat
70 g getrocknete Feigen, fein gewürfelt
100 g dunkle Kuvertüre zum Verzieren

Honig, Zucker, Salz, Öl und Wasser in einem Töpfchen langsam erwärmen, bis alles zerlassen ist. In einer Rührschüssel abkühlen lassen.

Mehl, Backpulver, Gewürze und Kakao in eine Schüssel wiegen, das Ei trennen (Eiweiß für Makronen oder anderes Gebäck im Kühlschrank aufbewahren).

In die abgekühlte Honigmischung das Eigelb und nach und nach die Mehlmischung sowie Zitronat und Feigen kneten. Wenn der

Teig zu sehr klebt, kann man ihn eine Weile ruhen lassen.
Dann den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.
Den Teig auf bemehlter Fläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen und Kreise (Durchmesser ca. 8 cm) oder beliebige Formen ausstechen oder Rechtecke schneiden und auf die Bleche verteilen.
Etwa 10 Minuten backen, im Zweifel einen Lebkuchen herausnehmen und probieren.
Auf einem Gitter abkühlen lassen und mit Kuvertüre verzieren. Dafür die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen und in eine kleine Dekoflasche mit kleiner runder Tülle füllen. Alternativ geht auch ein kleiner Spritzbeutel, von dem man einen Minizipfel abschneidet, so dass ein ganz kleines Loch entsteht. Schneekristalle oder Streifenmuster auf die Lebkuchen malen und trocknen lassen. In Keksdosen aufbewahren.



Die Lebkuchen sind unglaublich saftig und aromatisch – das pure Weihnachtsglück.

Ich genehmige mir jetzt noch einen und wünsche euch ein

genussvolles Wochenende!

Backt ihr auch? Was steht auf eurem Back-Plan für die kommenden Wochen? Hinterlasst doch einen Kommentar!

Eure Judith

Du bekommst nicht genug von Lebkuchen? Dann back doch auch noch meine [saftigen Elisenlebkuchen mit Marzipan](#) oder die [veganen Elisenlebkuchen](#)!

Mit diesem Blogpost steuere ich ein Rezept zum Blogevent Wohlfühlwinter bei.



GASTBLOG: Ayurvedisches Paprika-Feigenchutney von Dag

Heute gibt es bei mir den ersten Gastbeitrag.

Ich bin stolz und freue mich sehr, dass mein Freund und [Ayurveda- Koch Dag Weinmann](#) hier ein würziges Chutney mit uns teilt!

Dag und mich verbindet die Liebe zum Genuss und die Freude an guter, gesunder Ernährung. Ayurveda hat mich schon länger interessiert, ich wusste allerdings nicht sehr viel darüber. Nun habe ich jemanden, der mir diese Küche ein wenig näherbringt. Dag arbeitet in Birstein im [Rosenberg Gesundheits und Kurzentrum](#) und lässt mir immer mal wieder Fotos seiner Kreationen zukommen, die alle immer köstlich aussehen.



Da lag es nahe, ihn um einen Gastblog zu bitten und er hat zu meiner Freude ohne Zögern zugesagt.

Hier also sein Chutney, das wärmt und die Verdauung anregt und gut für Kapha- Typen ist. Es reicht eine kleine Menge bei Menschen mit zu viel Hitze oder Trockenheit.

Nach dem Rezept verrät Dag noch ein bisschen mehr über sich. Ihr könnt dort auch seine Seite finden und ihn besuchen. =)



Ein Chutney ist eine würzige Beilage, die am besten scharf, fruchtig, süsslich und leicht bitter schmecken kann. Das folgende Chutney ist zügig gemacht und gelingt sehr einfach. Die Kombination aus Paprika, Feigen, Chili und Sojasauce bringen ein sehr vollmundiges und kräftiges Aroma. Es passt als Beilage zu einem leichten Fischgericht und Basmatireis mit Kräutern.

*1 kleine rote Paprika, gewürfelt
1 kleine grüne Paprika, gewürfelt
5 Feigen, geschnitten
1 TL Senfkörner
 $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver sowie Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Paprikapulver
2 EL Sojasauce
etwas Ghee
1 TL Rohrzucker*

Ghee in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen, Senfkörner kurz anbrutzeln lassen, Chili, Kreuzkümmel und Paprika dazu, dann die Paprikawürfel scharf anbraten, mit Rohrzucker bestreuen und 3-5 Minuten dünsten lassen. Nun die Feigen untermischen und kurz dünsten. Die Paprika sollten knackig bleiben. Mit Sojasauce ablöschen, gut mischen, von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen.[nurkochen]



Etwas

zu meine Person: Dag Weinmann

Ich arbeite nun mehr seit 10 Jahren als Ayurveda-Spezialist mit Schwerpunkt „Ayurveda-Küche“. Dabei ist es immer wieder spannend und erfüllend wie unglaublich wohltuend diese Art der Ernährung ist. Dies ist die Aussage vieler zufriedener satter Menschen. Es ist gleichzeitig der therapeutische Effekt, der eine wichtige Wurzel ist im ayurvedischen Kochen. Neben vielen neuen Geschmackserlebnissen, ist es ebenso der sinnliche Aspekt, der uns beim Kochen begleitet. Somit geht es nicht nur um den schönen Zweck, Essen auf den Tisch zu bringen. Dessen innewohnender Zauber dient dem bewussten Erleben, dem intensiven Vergnügen und dem absoluten Entspannen.

Besucht mich gerne unter www.pure-sattva.de

* * * *

Habt ihr schon Berührung mit Ayurveda gehabt oder sogar schon mal eine Kur oder einen Kochkurs gemacht?

Eine Ayurveda- Kur wäre mal noch eine spannende Erfahrung, die mir gefallen würde.

Wir wünschen euch eine genussvolle Zeit!

Dag und Judith