

Pizzette aus Dinkelvollkorn & Traubenkernmehl mit Gorgonzola, Mangold & Granatapfel



Letztes Wochenende hatten wir mal wieder richtig Lust auf Pizza. Auf dem Bauernhof, wo wir gerne samstags unser Obst und Gemüse holen, gibt es auch köstlichen italienischen Käse. Wir sind eigentlich jedes Mal im Kaufrausch.

Der cremigste Gorgonzola überhaupt (er wird mit Mascarpone gemacht, also kein Wunder) hat es uns sehr angetan. Und passend dazu tauchten Gelüste nach Gorgonzola-Pizza auf.

Da kein Spinat da war, nahm ich gedünsteten Mangold und weil ich gerne das neue Traubenkernmehl, das ich bei Foodsharing entdeckt und gerettet hatte, ausprobieren wollte, machte ich eine gesündere Pizza aus frisch gemahlenem Dinkelvollkorn mit ca. 10% Traubenkernmehl.



Traubenkernmehl enthält sehr viele Ballaststoffe – so wie

Vollkornmehl an sich ja auch schon -, allerdings kann man nur 8–10% des „normalen“ Mehls dadurch ersetzen. Es hat eine angenehm nussige Note und ist überhaupt nicht bitter, wie ich befürchtet hatte. Man kann es sicher auch gut in einen Smoothie rühren oder für Kuchen verwenden. Da werde ich sicher noch öfter experimentieren.

Die kleinen Pizzen sind sehr herzhaft geworden. Der Teig aus Vollkornmehl und Traubenkernmehl wird natürlich nicht so luftig und leicht wie mit Weißmehl, aber wenigstens knusprig wollte ich ihn haben und das ist gelungen. Er ist nicht so elastisch, also sollte man ihn vorsichtig mit den Händen möglichst dünn dehnen.

Für 4 Pizzetten:

400 g (frisch gemahlene) Dinkelvollkornmehl

40 g Traubenkernmehl

60 g feiner Maisgrieß

2 TL Salz

250 ml Wasser + 50 ml zum Kneten

10 g Trockenhefe

Belag:

1 großer oder 2 kleinere Mangold

Olivenöl

100 g Gorgonzola

6 Knoblauchzehen, gehackt

Chiliflocken oder scharfe ChilisaUCE

Salz, Pfeffer

1 kleiner Granatapfel

Für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und mischen. Die Trockenhefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und zur Mehlmischung geben. Alles verkneten und nach und nach so viel Wasser zufügen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig auf der Arbeitsfläche 5 Minuten kneten und

dabei die Hände immer wieder mit etwas Wasser benetzen, damit der Teig nicht zu trocken wird (das Vollkorn zieht auch noch mal mehr Wasser als Weißmehl). Den Teig dann zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen (beispielsweise der kurz auf 40 Grad aufgeheizte und dann ausgeschaltete Ofen).

In der Zwischenzeit den Mangold putzen und die Stiele in ganz feine Streifen schneiden. Das Blattgrün in Streifen schneiden. Eine große Pfanne erhitzen und die Stiele in Olivenöl anschwitzen. Die gehackten Knoblauchzehen dazugeben, dann das Blattgrün und alles dünsten, bis der Mangold gar ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles abkühlen lassen. Mit Pfeffer, 1 Prise Salz und nach Belieben mit Chili abschmecken.

Nach 1-2 Stunden, sobald der Teig schön aufgegangen ist und sein Volumen verdoppelt hat, den Teig vierteln. Den Ofen samt Blech auf 200 °C Umluft vorheizen.

2 Teigportionen mit den Händen auf einem Backpapier möglichst dünn ausziehen und zu kleinen Pizzen formen. Mit Mangold und Gorgonzolastücken belegen und einen Faden Olivenöl auf den Pizzetten verteilen. Dann das Papier (am besten mit 4 Händen) auf das heiße Blech ziehen und die Pizzen 10-15 Minuten backen, bis sie gar sind. Den übrigen Teig mit dem Belag ebenso verarbeiten.

Nach Belieben noch ein wenig Chili sowie Olivenöl darüber geben und jede Pizza mit Granatapfelkernen bestreuen.



Natürlich kann man die Pizzen auch ohne das Traubenkernmehl machen, wenn man keines bekommt. Ersetzt es einfach durch weiteres Vollkornmehl oder auch helleres Mehl.

Habt ihr schon mal Traubenkernmehl verwendet? Vielleicht habt ihr ja schon tolle Rezepte damit ausprobiert, die ihr mir empfehlen könnt – egal ob für Brot, Gebäck oder andere Gerichte.

Ich freue mich, von euren Erfahrungen zu hören!

Habt eine genussvolle Woche, ihr Lieben!

Eure Judith

**Wildes Sandwich mit
Hirschfilet, Birne,
Gorgonzola, Glühweinzwiebeln
& Preiselbeeren**



Nachdem ich letztes Wochenende aus familiären Gründen nichts bloggen konnte, gibt es heute mal wieder etwas Herzhaftes.

Und zwar meinen Beitrag für die Aktion „[Koch mein Rezept](#)“. Dieses Mal wurde mir der Organisator, Volker von „Volker mampft“ zugelost und ich konnte mal ausgiebig auf seinem Blog stöbern gehen.

Volker hat einen reichhaltigen Fundus leckerer Mampfereien zu bieten. Er kocht Gerichte aus verschiedenen Länderküchen und backt auch sehr viel. Für Naschkatzen ist zwar auch einiges dabei, dennoch liegt sein Schwerpunkt eher auf Broten und Brötchen.

Da ich absoluter Wild-Fan bin, war ich sofort begeistert.

Die Zeit, selbst Baguette zu backen, hatte ich leider nicht. Da Naschkater es aber auch nicht mehr zum Bäcker geschafft hat, backte ich heute früh spontan Brötchen nach einem Rezept für Ciabatta. Allerdings mischte ich, wie so oft, noch etwas frisch gemahlenes Dinkelvollkornmehl unter und verwendete wie immer Dinkelmehl Type 630 statt Weizenmehl. Da ich kein Reh bekam, entschied ich mich für Hirsch.

In diesem Bereich habe ich auch mein Lieblingsgericht gefunden, das ich etwas abgewandelt nachgekocht habe: „[Wildes Walnuss-Baguette mit Birne & Gorgonzola & Rehrücken](#)“.



Statt die Birnen in Portweinreduktion zu karamellisieren, briet ich sie kurz an und köchelte sie mit etwas Glühwein weich, worin sie schließlich auch ein klein wenig karamellisierten. Das passte sehr gut zum Wild und zur Weihnachtszeit. =)

Die roten gebratenen Zwiebeln sind eine Ergänzung meinerseits (und ersetzen quasi den Portwein-Karamell bei Volker), da ich die Süße von Zwiebeln gerne mag und sie super zu den anderen Zutaten passen.

Wer mag und sich die Zeit nehmen möchte, sollte auf jeden Fall die Walnuss-Baguettes von Volker nachbacken, denn das eignet sich sicher hervorragend für dieses Rezept. Die schnellere Variante sind meine Brötchen oder natürlich gekaufte Baguettes oder Baguettebrötchen – am besten vom kleinen traditionellen Bäcker des Vertrauens!

Für 6 Brötchen:

350 g Dinkelmehl Type 630
50 g frisch gemahlene Dinkelvollkornmehl
1 Tütchen Trockenhefe
200 ml Wasser
1 gestr. TL Salz
30 g Olivenöl

Für 2–4 Portionen Wildes Sandwich:

2–4 Brötchen/Baguettestücke
400 g Hirschfilet
1–2 große, feste Birnen, in Scheiben geschnitten
2 rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Glühwein (Farbe egal)
Rapsöl oder Butterschmalz

100 g Gorgonzola
Preiselbeeren
Salz, Pfeffer

Für die Brötchen in einer großen Schüssel die Mehle mit dem Salz mischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Das Öl und das Wasser hineingeben und alles zu einem Teig verkneten. Eventuell noch ein klein wenig Wasser zufügen, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig mit den Händen auf der Arbeitsfläche 10 Minuten kneten, dann in die mit Mehl ausgestreute Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Dann den Teig noch einmal kurz kneten, sechsteln und jedes Stück zu einem länglichen Brötchen formen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (oder 2 Bleche nehmen, damit genügend Abstand möglich ist!) und mit einem Tuch abgedeckt erneut 45 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Brötchen dann ca. 20–25 Minuten backen. Für das Sandwich die Birnen in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz anbraten, pfeffern und dann mit einem Schuss Glühwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Noch einmal ablöschen und köcheln lassen, bis die Birnen weich sind und der Wein verkocht ist. Die Birnen auf einen Teller legen und die Zwiebel in ein wenig Rapsöl oder Butterschmalz anbraten, dann ebenfalls ein oder zwei Mal mit etwas Glühwein ablöschen und garen, bis sie weich sind. Beiseite stellen und die Pfanne erneut erhitzen.

Das (zimmerwarme) Fleisch in etwas Öl oder Butterschmalz kräftig von allen Seiten anbraten, dann die (ofenfeste) Pfanne bei 100 Grad in den Backofen stellen und je nach Dicke des Fleisches ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Mein Hirsch war noch ganz leicht rosé, aber gar und vor allem butterzart! Das

Fleisch kurz ruhen lassen, dann quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Die Brötchen halbieren und mit Birnenscheiben, Gorgonzolastückchen und Fleisch belegen. Darauf Zwiebeln und Preiselbeeren verteilen und nach Belieben mit ein paar Sprossen oder anderem Grünzeug garnieren.



Wir fanden diese Sandwiches absolut köstlich und ich bin sicher, wer gerne Wild isst, wird sie ebenfalls lieben! Sicherlich kann man sie aber genauso gut mit Rind oder Lamm machen und wer den Blauschimmelkäse nicht mag, findet sicher auch dafür guten Ersatz.

Danke, Volker, für die leckere Idee und überhaupt für die schöne Aktion!

Habt alle einen genussvollen 4. Advent, eine schöne letzte Adventswoche und besinnliche Weihnachtstage mit euren Lieben!

Eure Judith



Herbstgenuss: Flammkuchen

Feige Gorgonzola



Bis auf ein paar Ausrutscher macht sich unser Herbst ja noch immer wunderbar und beschenkt uns mit milden Tagen und viel Sonne. Am Wochenende waren meine Eltern zu Besuch und wir konnten beim Mittagessen in der Stadt draußen sitzen und sogar noch ein Eis im Freien genießen – wer würde das Ende Oktober erwarten? =)

Außerdem hat mein Pa uns ein wundervolles Regal in die Abstellkammer eingebaut. Jedes Mal, wenn ich dieses Räumchen betreten musste, bekam ich die Krise, denn es war so voll und man konnte kaum die Füße setzen. Jetzt liebe ich es, in die Kammer zu kommen: So viel Platz und Stauraum für Vorräte – herrlich!



Ein kulinarisches Highlight meiner Woche waren die Feigen, die

eine Freundin aus der Pfalz mir mitgegeben hatte. Ich liebe Feigen über alles und freue mich immer sehr, wenn ich welche bekomme.

Dieses Jahr wollte ich damit mal etwas Besonderes machen, einen herbstlichen Flammkuchen nämlich. Feigen passen super zu Käse und was lag da näher als diese Kombination?

Ich muss gestehen, ich schwankte noch zwischen Blauschimmel und Ziegen(frisch)käse und denke, beides schmeckt genial. Im Endeffekt hatte ich dann aber mehr Lust auf Gorgonzola. =)



Für 2 Flammkuchen:

Teig:

200 g Dinkelmehl
100 ml Wasser
2 EL Olivenöl
1 gestr. TL Salz

Belag:

2 rote Zwiebeln
100-150 g Schmand oder Crème fraîche
3-4 Feigen
100 g Gorgonzola
Pfeffer, Salz

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken oder der Hand zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 20 Minuten (im Kühlschrank) ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden, die Feigen waschen und in ebenfalls dünne Scheiben schneiden.

Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gorgonzola klein würfeln. Den Ofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Den Teig halbieren und jede Portion auf einem Backpapier dünn ausrollen.

Die Teigfladen mit Schmand bestreichen und mit Zwiebeln und Feige belegen. Gorgonzolawürfel darüber verteilen und die Flammkuchen im Ofen knusprig goldbraun backen, so etwa 15-20 Minuten.



Wer von euch hat das Glück, am Montag frei und somit ein

richtig langes Wochenende zu haben? Ich hoffe, ganz viele von euch! Aber auch wenn nicht: Nach dem Montag kommt ja noch mal ein zweites Wochenende in Form von zwei Feiertagen!

Egal wann und wie viel ihr frei habt – macht euch schöne, genussvolle Tage!

Eure Judith

♥ ♥ ♥

Falls ihr nach dem Flammkuchen noch nicht genug oder noch Feigen übrig habt, bietet sich eine [Feigencrostata](#) nach Jamie Oliver an – eine italienische Köstlichkeit, die aber auch mit anderen Früchten geht!

Selbstgemachte Ricotta und Wan Tan- Ravioli mit Ricotta & Gorgonzola



Schon länger wollte ich mal Ricotta selbst herstellen. Das Rezept dazu habe ich in meinem Buch „Home made Sommer“ von Yvette van Boven gefunden.

Dieses Wochenende hatte ich endlich die Gelegenheit und wollte bei Erfolg mit der Ricotta gleich noch eine Idee ausprobieren. Yvette macht nämlich aus Wan Tan-Teig Ravioli selbst und das fand ich super praktisch, da man so den Teig nicht auch noch machen muss. Homemade fast food- Ravioli, sozusagen. =)



Im
Rezept stand nur Ziegenmilch, aber da ich noch nie damit
gearbeitet habe, war ich lieber vorsichtig und wollte ein
Drittel Kuhmilch nehmen. Beim Kaufen griff ich dann noch

einmal daneben und nahm einmal Ziege und einmal Schaf mit. So konnte ich aber mal alle zwei Milchsorten kosten und fand, dass man das Schaf überhaupt nicht schmeckte – eine angenehme Alternative zur Kuh.

Die Ricotta gelang super, aber es war erstaunlich, wie wenig Masse die anderthalb Liter Milch ergaben. Der Rest ist Molke, woraus man ein tolles Sodabrot oder [Brötchen](#) backen kann – einfach statt Buttermilch die Molke verwenden.



Für ca. 250-290 g selbstgemachte Ricotta:

1,5 L (Ziegen) Milch

Saft einer Zitrone

1 TL Salz

In einem großen Topf die Milch mit dem Zitronensaft und dem Salz erwärmen, bis die Milch ausflockt. Weitere drei Minuten sanft köcheln lassen, sodass sich Molke (Flüssigkeit) und Käsebruch (die feste Milchmasse) voneinander trennen.

Durch ein mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegtes Sieb gießen und die Molke in eine darunter stehende Schüssel

abtropfen lassen. Die Ricotta möglichst gut ausdrücken und zum Kaltwerden noch kurz in den Kühlschrank stellen.

Für 4 Portionen:

250 g (Selbstgemachte) Ricotta

1 Ei

60 g Gorgonzola

2 EL Milch

Muskatnuss, frisch gerieben

Pfeffer, frisch gemahlen

(Salz)

1 Packung Wan Tan Teig

[Etwas Wasser + Pinsel]

2 EL Butter / Olivenöl

(Mohn zum Bestreuen)

Den Gorgonzola würfeln und mit der Milch in einem kleinen Topf bei milder Hitze schmelzen lassen.

Ricotta, Ei, Gorgonzola und die Gewürze vermischen und abschmecken. Normalerweise braucht man wenig bis gar kein zusätzliches Salz, da in Ricotta und Käse bereits welches enthalten ist.

Immer etwa drei Wan Tan- Blätter auslegen (Ich hatte rechteckige) und auf eine Seite mit Abstand zu den Rändern einen Teelöffel Füllung setzen. Die Ränder rundum mit Wasser bestreichen und die freie Hälfte über die Füllung klappen. An den Rändern gut fest drücken und darauf achten, dass keine Luft eingeschlossen wird.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und immer etwa 4-5 Ravioli (nicht mehr auf einmal!) gar ziehen lassen. Das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen.

Mit einer Schaumkelle heraus nehmen und entweder direkt mit etwas geschmolzener Butter oder Olivenöl beträufelt servieren oder später noch einmal in etwas Fett in einer Pfanne anbraten. Wer mag streut etwas Mohn darüber, das sieht hübsch aus und gibt noch ein besonderes Aroma.[nurkochen]



Bei der Füllung kann man natürlich je nach Geschmack variieren. Wer mag, gibt fein gehackte Walnüsse hinein, Parmesan oder etwas gegarten, ausgedrückten und fein gehackten Spinat statt Gorgonzola, ...hier kann man kreativ werden! =)
Wer gerne alles selbst machen möchte, kann natürlich auch mein [Ravioli-Rezept](#) nehmen und die Füllung austauschen.

Habt einen wunderbaren Sonntag und macht es euch schön und lecker! =)

Eure

Judith



**Winter- Gemüse: Pasta mit
Rosenkohl, Birne und
Gorgonzola**



Hallo

ihr Lieben!

Kennt ihr das, wenn ihr von einem Produkt eine zeitlang zu viel gegessen habt und ihr es dann nicht mehr mögt? Mir ging es lange mit Rosenkohl so. Meine Ma hatte ihn in einer Saison wohl zu oft aufgetischt und ich konnte ihn über Jahre nicht mehr sehen. Vor ein, zwei Jahren dann probierte ich das erste Mal wieder davon und fand ihn zwar nicht überwältigend, aber doch essbar.

Gestern hielt dann mein Naschkater beim Einkauf ein Netz Rosenkohl hoch und sah mich fragend an. Und ich nickte, zögerlich zwar, aber ich dachte mir: Man kann bestimmt was Leckeres draus machen!



Heute gab es dann also Rosenkohl bei uns und da ich finde, dass Kohl immer etwas Frisches, Fruchtiges als Begleiter vertragen kann, nahm ich gestern noch eine große Birne mit und Gorgonzola, denn der passt hervorragend zu Birne und vielem Gemüse, also warum nicht auch hierzu?

Das Ergebnis der Idee gab es heute Mittag und ich dass ich sie euch hier vorstelle, besagt schon: es war lecker!! =)

Hier mein Rezept für 4 Portionen:

1 Netz Rosenkohl {es waren etwa 700 g}

1 große feste Birne

1 große rote Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Schuss Olivenöl zum Dünsten

200 g Gorgonzola oder anderen Blauschimmelkäse

Pfeffer

Spaghetti {pro Person etwa 100-150g, je nach Hunger}

Den Rosenkohl putzen, waschen und in Salzwasser bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausholen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

Das Wasser für die Spaghetti warm halten.

Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch ebenfalls oder ihn in Scheibchen schneiden.

Die Birne schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Den Rosenkohl halbieren.

Das Nudelwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti hinein geben.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Birnenwürfel dazu geben, kurz mitdünsten und ein paar Löffel Nudelwasser dazu geben.

Alles kurz garen lassen, dann die Rosenkohlhälften hinein geben und einige Minuten mit erhitzen. Zum Schluss den Käse in groben Würfeln zu dem Gemüse geben und schmelzen lassen. Eventuell noch ein paar Löffel Nudelwasser dazu nehmen.

Die Pasta abgießen, das Gemüse mit Pfeffer abschmecken {Salz sollte durch den Käse und das Nudelwasser nicht nötig sein}

und beides servieren. [nurkochen]



Kohl

ist sehr gesund, hat Saison und ist ein regionales Produkt – drei gute Gründe, die für ihn sprechen. Ich hoffe also, ihr habt Lust, das Gericht nachzukochen und mir mitzuteilen, ob mein Rezept der vierte Grund für das Zubereiten von Rosenkohl sein kann. ;)

Habt ein genussreiches Wochenende!

Eure Judith