Knuspriges Ingwer-Shortbread mit Vollkorn

Nachdem unser Jahr herzhaft losging, hatten wir nun doch mal wieder Lust auf eine süße Nascherei. Eine Freundin hatte mir letztes Jahr kandierten Ingwer mitgegeben, weil sie ihn nicht mochte. Da Naschkater und ich Ingwer in jeder Form lieben und nach Katers Recherche im Archiv klar war, dass noch keine Ingwerkekse auf dem Blog sind, habe ich das jetzt mal nachgeholt.

Das Rezept für dieses Ingwer-Shortbread ist recht klassisch – wenn man vom Vollkornmehl-Anteil und dem Kokosblütenzucker

absieht. Wenn ihr die authentischere britische Version machen wollt, nehmt ihr weißen Zucker und nur helles Mehl. Alternativ könnt ihr auch mal mein Vanille-Zitronen-Shortbread ausprobieren.

Ich mag das Nussig-knusprige bei Vollkorngebäck sehr und finde, man kann bei Keksen super einen Teil oder das gesamte Mehl ersetzen. Wie immer ist das natürlich Geschmackssache. Auf jeden Fall lohnt es sich meiner Meinung nach, das Mehl frisch zu mahlen! Wenn ihr keine eigene Mühle besitzt, könnt ihr das normalerweise nach dem Kauf in Bio-Supermärkten oder -läden tun.

Für ca. 45 Stück:

50 g kandierter Ingwer
150 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)
100 g Dinkelmehl 630
100 g Kokosblütenzucker
150 g weiche (vegane) Butter
1 Prise Salz

Den Ingwer ganz fein hacken oder im Blitzhacker fein zerkleinern.
Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 1 Stunde kühlen.
Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
Den Teig auf wenig Mehl ca. 1 cm dick ausrollen, die Oberfläche gleichmäßig mit einer Gabel einstechen und dann in 3 cm große Quadrate schneiden. Die Kekse aufs Blech liegen (viel Abstand ist nicht nötig) und 20–25 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht goldbraun sind.

Ich nasche gleich noch einen Keks zum Tee und wünsche euch eine genussvolle Woche!

Macht es euch schön,

eure Judith

Putzige Walnuss-Sternchen mit Dinkelvollkorn

Weihnachten kommt ja doch jedes Jahr schneller, als man denkt. Was das Kaufen von Lebkuchen vor dem Dezember angeht, bleibe ich eisern. Das Plätzchenbacken fange ich oft Ende November an, denn man möchte ja im Advent etwas zum Naschen haben und der Blog soll auch gefüttert werden.

Dieses Jahr bin ich extrem früh dran, aber das hatte zwei gute Gründe: zum einen bin ich gerade das letzte Mal vor Weihnachten in der Heimat und fand, dass meine Eltern ja auch eine Kiste Plätzchen gebrauchen könnten (wobei ich letztes Jahr welche geschickt hatte, das geht ja notfalls auch) und zum anderen hatte ich in der aktuellen Schrot&Korn-Zeitschrift ein so süßes Rezept gesehen, dass ich das unbedingt für euch ausprobieren wollte!

Die Nuss-Sternchen wurden im Originalrezept mit Pekannüssen gemacht, was optisch vielleicht noch besser ist als Walnüsse, weil sie sich deutlicher vom Teig abheben, etwas länger sind und somit auch mehr unter dem Ärmchen hervorschauen. Da wir keine Pekannüsse da hatten, dafür aber selbst gesammelte Walnüsse, wurden sie kurzerhand ersetzt.

Für die Hälfte des Weißmehls nahm ich frisch gemahlenen Dinkel. Ganz vollkornige Plätzchen gehen sicher auch, allerdings ist der Teig dann weniger geschmeidig und lässt sich nicht nicht ganz so gut umklappen und die Ränder sind etwas franseliger.

Und natürlich hatte ich auch keinen einzigen Plätzchenausstecher mehr hier und kein Nachbar da, um welche zu leihen. Also improvisierte ich, schnitt mir eine Schablone aus und schnippelte die Sterne mit mühevoller Handarbeit aus dem Teig.

Deswegen machte ich auch nicht nur Sternchen, sondern noch einfache Kreise (mit einem Mini-Dessertring), die dann mit dem Walnussbruch und mit der restlichen Schoki dekoriert wurden.

Ich finde diese Walnuss-Sternchen absolut putzig und mag die Idee, einfaches Buttergebäck auf diese Weise zu gestalten. Sicher auch eine tolle Sache, um mit Kindern zu backen. Mir hat es jedenfalls Spaß gemacht und geschmacklich sind die Plätzchen der Hammer!

Für ca. 50 Stück:

1 Leinsamenei
(1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser)
100 g weiche Butter (oder vegane Butter)
50 g Rohrzucker
1 Päckchen Vanillezucker
100 g Dinkelmehl 630
120 g Dinkelvollkornmehl
1 Prise Salz
25 Walnusshälften oder Pekannüsse
30 g Zartbitterkuvertüre

Die Leinsamen einweichen und nach 5–10 Minuten pürieren.
Butter und Zucker cremig rühren, dann das Leinsamenei, Mehl und Salz unterrühren und alles zu einem glatten Teig verkneten.
Den Teig zugedeckt mindestens 1 Stunde kühlen, dann die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, den Teig ca. 4 mm dick ausrollen und Sterne (mit 5 Spitzen!) ausstechen.
Die Sterne auf mit Backpapier belegte Bleche legen, eine Nusshälfte in die Mitte geben und einen „Arm mal von links, mal von rechts darüberlegen und etwas andrücken.
Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eventuelle Teigreste zu kleinen Keksen oder Kreisen verarbeiten und Nussbruch darauf drücken. Alle Plätzchen mit etwas Abstand auf die Bleche legen und 10–13 Minuten backen.
Die Sternchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und in der Resthitze des Ofens die Kuvertüre zerlassen. Mit einem Zahnstocher oder Schaschlikspieß Augen und Mund aus flüssiger Kuvertüre aufmalen und trocknen lassen.

Ich hoffe, euch gefallen die Walnuss-Sternchen auch so gut wie mir und ihr habt Freude beim Backen und Genießen!

Habt eine schöne Vorweihnachtszeit,

eure Judith

Unkomplizierte Bananenwaffeln mit Vollkorn & Kokoszucker

Heute hatte ich bei diesem fantastischen Wetter keine Lust, zu backen oder etwas Aufwändiges zu machen, für das man stundenlang in der Küche steht. Aber ein kleines Sonntagssüß muss ja doch sein. Da ich gestern viele sehr reife Bananen bei einer Foodsharing-Abholung rettete und nicht mehr alle im Fairteiler weitergeben konnte, bot sich natürlich etwas mit

Banane an.

Beim kulinarischen Brainstorm kam dann Waffellust auf. Viel zu lange hatte ich mein Waffeleisen nicht aus der Abstellkammer gekramt, also wurde es mal wieder Zeit! Heute naschen wir also Bananenwaffeln mit Dinkelvollkornmehl und Kokosblütenzucker.

Die Bananenwaffeln sind auch ein super Rezept für Kinder, da sie nicht viel Zucker enthalten (und man den Zucker auch weglassen kann). Wie immer schmecken sie mit frisch gemahlenem Mehl am besten, aber gekauftes oder auch Dinkelmehl 1050 tun es genauso gut.

Wem die Waffeln nicht süß genug sind, der kann beim Naschen mit Puderzucker nachhelfen. Nuss-Nugat-Creme schmeckt auch köstlich dazu! =)

Für 8-10 Waffeln:
2 sehr reife große Bananen
(oder 3 kleine)
80 g Kokosblütenzucker
1 Ei, getrennt
300 g Dinkelvollkornmehl
(am besten frisch gemahlen)
1 TL Backpulver
30 g geröstete Nüsse, fein gehackt
2 TL Zimt
250 ml Milch 1,5 % Fett

Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Zucker dazu wiegen und beides verrühren.

Das Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen (oder in den Kühlschrank). Das Mehl mit dem Backpulver, den Nüssen und dem Zimt mischen und dann mit der Milch zum Bananenmix geben und alles gut verrühren. Eine Weile stehen lassen und in der Zwischenzeit das Waffeleisen aufstellen und vorheizen. Etwas Margarine oder Butter und einen Pinsel bereit halten.

Sobald das Eisen heiß ist, den Eischnee unter den Teig heben und das Eisen ganz leicht einfetten. Dann einen großen Löffel Teig pro Waffel hinein geben und einige Minuten backen.

Die Waffeln auf einem Gitter abkühlen lassen und zum Servieren

mit Puderzucker bestäuben.

Wenn man sie zum Frühstück vernascht, könnte man auch Ahornsirup darüber geben, wie man das bei Pancakes tut. Oder man streicht dünn Nuss-Nugat-Creme darauf.

Ich hoffe, euch auch mal wieder Lust auf Waffeln gemacht zu haben und wünsche euch einen genussvollen Sonntag mit genauso viel Sonnenschein wie hier bei uns!

Macht es euch schön!

Eure Judith

Erdbeer-Quark-Schnitten mit Vollkornboden

Die Erdbeerzeit ist für mich kulinarisch eine der schönsten Zeiten. Ich könnte jeden Tag eine ganze Kiste von den roten, saftigen Früchtchen vernaschen! Und natürlich liebe ich es, auch etwas Kreativeres damit zu zaubern.

Gestern habe ich die ruhigen Abendstunden genutzt, um eine neue Rezeptidee auszuprobieren: Erdbeer-Quark-Schnitten mit Vollkornboden.

Den Vollkornboden habe ich von meinen Nussecken übernommen. Die Erdbeer-Quark-Masse wird nicht gebacken und schmeckt herrlich frisch auf dem nussig-kernigen Boden. Da ich Gelatine nicht mag und noch nie verwendet habe, ist der Erdbeer-Quark mit Agar Agar angedickt.

Ich mag ja bodenständige Kuchen und Gebäck lieber als aufwändige Torten und sehr cremig-sahnige Sachen, weshalb ich die Schnitten auch recht niedrig gemacht habe. Die Quarkschicht sollte nicht zu dick werden.

Wer ein Tortenfan ist, kann natürlich für den Boden eine große runde Springform nehmen und noch einen Becher Sahne mit Sahnesteif schlagen und unter die Quarkmasse heben, nachdem das Agar Agar eingerührt wurde.
Dann werden die bodenständigen Schnitten zur üppigen Erdbeertorte.

Für 1 Backrahmen ca. 25 x 25 cm:

TEIG

300 g Dinkelvollkornmehl
(am besten frisch gemahlen)
80 g Rohrzucker
1 Prise Salz
100 g Butter, gewürfelt
2 Eier

ERDBEER-QUARK

400 g Erdbeeren, geputzt
120 g Rohrzucker
740 g Quark (½ Mager, ½ Halb- oder Vollfett)
Saft von 1 Limette
10 g Agar Agar

DEKOR

Ca. 15 kleine Erdbeeren, samt Grün halbiert

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in den mit Backpapier ausgelegten und auf ein Blech gesetzten Backrahmen drücken. Wenn man eine kleine Teigrolle hat, kann man ihn dann noch glatt rollen, dann wird er gleichmäßiger.
Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und den Teig überall mit einer Gabel einstechen. Den Boden 20 Minuten backen und dann

in der Form abkühlen lassen.
In der Zwischenzeit 400 g Erdbeeren in einem hohen Becher pürieren, dann den Zucker hinein wiegen und verrühren, sodass er sich auflösen kann.
Ca. ¼ des Pürees in einen kleinen Topf geben, diesen auf die Waage stellen, Tara drücken und dann das Agar Agar dazu wiegen. Mit einem Schneebesen verrühren und alles unter häufigem Rühren zum Kochen bringen. 2 Minuten köcheln lassen.
In der Zwischenzeit den Quark mit dem Limettensaft und dem übrigen Erdbeerpüree verrühren. Die geköchelte Agar Agar-Mischung mit etwas Quarkmasse angleichen (einfach ein paar Löffel Quark in den Topf rühren) und dann den gesamten Topfinhalt zum Quark geben und alles verrühren.
Den Erdbeer-Quark auf den Boden geben und gleichmäßig verteilen. Die Oberfläche mit den Erdbeerhälften dekorieren und den Kuchen für einige Stunden in den Kühlschrank stellen, bis er fest ist.
Zum Servieren beliebig große Schnitten schneiden.

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
½ 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