"Koch'mein Rezept": Kardamom-Paranuss-Kekse



Nach einer längeren Pause aufgrund von diversen Reisen und dann wieder beruflicher Projekte nehme ich endlich mal wieder an dem schönen Blogevent von "Volker mampft" teil: "Koch´mein Rezept".

Dieses Mal wurde mir Mrs. Flax mit ihrem Blog "<u>Vive la</u> <u>Réduction</u>" zugelost, also habe ich mich da mal umgeschaut…

Der Blog ist sehr breit aufgestellt und behandelt unter anderem Alltägliches, Garten, Haus, Reisen, Experimente in der Küche und sogar hin und wieder Politisches. Natürlich habe ich mich vor allem im beachtlichen Rezeptefundus umgeschaut und finde, Mrs. Flax kocht durchaus ambitioniert und probiert sehr viel aus — aus vielen verschiedenen Länderküchen und auch oft für deutsche Leser geradezu "exotisch". Was ich total spannend finde!

Da ist alles dabei: Brote, Gebäck, Fisch, Fleisch, Gemüse. Viele spanisch klingende Gerichte habe ich da gelesen, aber auch arabische oder französische. Crêpe Suzette, Coq au vin, Croquetas de Sobrasada, Dadar Gulung, Döppekooche — ja, sogar deutsche Regionalküchen sind vertreten.

Nach längerem Stöbern habe ich mich für etwas Simples entschieden: Kardamom-Paranuss-Kekse, die eigentlich <u>Kardamom-Pistazien-Plätzchen</u> waren. Pistazien hatte ich nicht da, Plätzchen-Zeit ist nicht mehr — also gibt es Kekse, die gehen immer! Meistens nehme ich es mit Rezepten ja nicht so ganz genau… aber so entsteht Neues, auch beim "Nachkochen"!

Da ich zurzeit nicht immer so viel Zeit für aufwendige Küchenprojekte habe, waren schnelle, unkomplizierte Naschereien perfekt!

Im Prinzip ist es herrlich mürbes Buttergebäck mit intensiver Kardamom-Note. Für den Biss habe ich Paranüsse gehackt, die passen sehr schön dazu.



Für 1 Blech:

120 g weiche Butter
50 g Puderzucker
frisch gemahlener grüner Kardamom (Samen aus 6 Kapseln)
150 g Dinkelmehl 630
50 g fein gehackte Paranüsse
Salz

Butter und Puderzucker cremig rühren, dann den Kardamom, das Mehl sowie 1 Prise Salz dazugeben und alles verrühren.

Den Teig zu einer gleichmäßigen Rolle formen und 1—2 Stunden kühlen.

Dann den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Die Teigrolle mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden und diese mit ein bisschen Abstand (sie gehen nicht stark auf, da kein Backpulver enthalten ist) auf das Blech legen.

Etwa 10 Minuten backen und auf dem Blech kurz abkühlen lassen, damit sie nicht zerbrechen, dann auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.



Die Kekse schmecken recht intensiv nach Kardamom, was ich klasse finde. Zurzeit habe ich offenbar eine kleine Kardamom-Phase. Wer es nicht so intensiv mag, sollte nur 3–4 Kapseln nehmen oder gemahlenen Kardamom kaufen – der dürfte eh weniger aromatisch sein als der frisch gemahlene/gemörserte.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, Kardamom-Paranuss-Kekse zu naschen – und euch mal bei "Vive la Réduction" umzusehen.

Ich wünsche euch bei allem eine genussvolle Zeit,

eure Judith

<u>Pan di Spezie - Gewürzmuffins</u> <u>mit Hirse</u>



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

Ayurvedisch inspirierter Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel & Kürbis-Cremesuppe aus den Resten



Heute gibt es sozusagen zwei Rezepte in einem. Das Rezept für Ofenkürbis stammt von meinem Freund Dag, der Ayurveda-Koch ist und neulich zu Besuch war. Da hatte er diesen würzigen Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel zubereitet und wir waren total begeistert davon. Das Gericht hatte es danach sogar auf unser Silvesterbüffet geschafft, zu dem jeder etwas mitbringen sollte.

Da noch ein riesiger Kürbis im Keller lag, wurde er zu Silvester geschlachtet. Allerdings war noch immer ein Großteil davon da, nachdem eine wirklich große Auflaufform gefüllt war. Also habe ich im neuen Jahr noch einmal Ofenkürbis nach Dags Rezept zubereitet und gleich noch eine Idee ausprobiert, die ich schon öfter gesehen und schon lange mal ausprobieren wollte: Suppe aus im Ofen geröstetem Kürbis.



Die Suppe ist natürlich die perfekte Resteverwertung. Aber ehrlich gesagt, werde ich Kürbissuppe nie wieder anders zubereiten! Diese Suppe war so aromatisch und köstlich — der Umweg über den Ofen lohnt sich so was von! Am besten macht man also zwei Bleche Ofengemüse, isst eine Portion so und macht für den kommenden Tag aus der zweiten Hälfte Suppe.

Aber auch, wenn ihr nur Suppe kochen wollt — probiert diese Variante aus! Naschkaters Kommentar zur Suppe: "Das ist ja Sterneküche!"



Aber erstmal das Rezept für den Ofenkürbis. Wirklich feste Mengen gibt es nicht — Dag kocht nach Gefühl und nimmt, was da ist. Aber hier mal ungefähre Angaben, so wie ich es gemacht habe:

1,5 kg Muskatkürbis, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten

4—5 Äpfel, in Spalten geschnitten
3 große rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
Olivenöl

1-2 EL Kurkumapulver Knoblauchsalz Pfeffer Schwarzkümmel Sesam

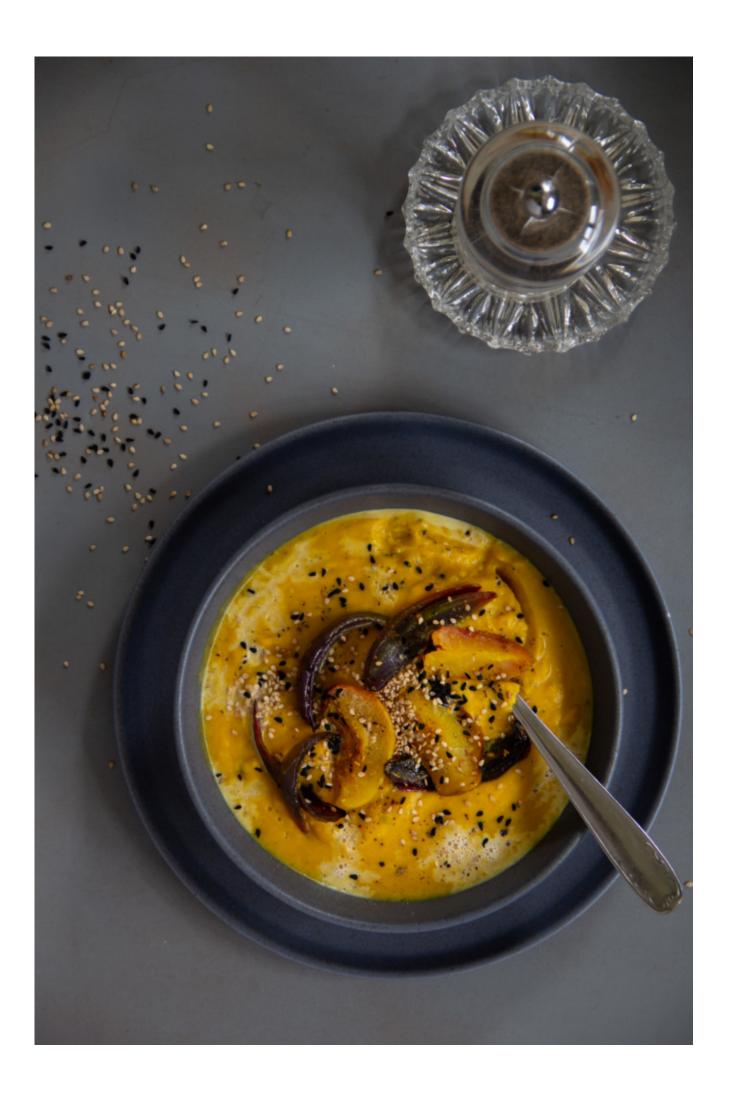
Kürbis, Apfel und Zwiebel auf ein Blech geben, mit den Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen, auf dem Blech ausbreiten, mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

(Falls ihr nur Suppe kochen wollt, lasst den Schwarzkümmel beim Backen weg und streut ihn lieber auf die Suppe. Er lässt sich eventuell nicht ganz fein pürieren und dann habt ihr schwarze Pünktchen in der Suppe.)

Wer es herzhafter mag, krümelt 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch eine Scheibe Feta darüber.

Für die Suppe nehmt ihr das übrige Ofengemüse, legt pro Portion einige Apfel- und Zwiebelspalten beiseite und gebt alles übrige in einen Topf. Gießt etwas Gemüsebrühe und nach Belieben 100 ml Sahne/Hafersahne an und püriert alles gründlich mit dem Stabmixer. Falls die Suppe noch zu dick ist, gebt etwas mehr Brühe hinzu und püriert noch einmal.

Die Suppe eventuell noch einmal erhitzen, dann auf Teller verteilen und jeweils einige Apfel- und Zwiebelspalten darübergeben und etwas Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen.



Am Jahresanfang haben ja viele das Bedürfnis, leichter und gesünder zu essen und die süße und schwere Weihnachtszeit auszugleichen. Da ist so ein wärmendes Ofengericht mit viel Gemüse und gesunden Gewürzen genau richtig. Und da die Suppe kaum Mehraufwand ist, hat man zwei Gerichte in einem, was im Alltag immer großartig ist.

Ich hoffe also, ihr findet dieses Gericht genauso inspirierend wie ich und vor allem genauso lecker!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Alles Liebe,

eure Judith

<u>Advents-Nascherei:</u> <u>Butterplätzchen mit Marzipan</u> und Zartbitterschokolade



Buttergebäck ist ja einer DER Klassiker in der Weihnachtszeit. Man kann es zahlreich variieren, mit Marmelade, Nugat, Streuseln,… und in allen erdenklichen Formen und Größen ausstechen.

Diese Kombination mit Marzipan erinnert mich an Feste in einem Pfälzer Bekanntenkreis, wo es bei den Geburtstagsfeiern von R. Anfang Dezember immer solche Plätzchen von seiner Frau A. gab.

Ich mochte sie total gern und freute mich jedes Jahr über dieses zarte Gebäck, das herrlich mürbe war (ich glaube, sie hat noch Stärke im Teig gehabt statt nur Mehl) — die Kombination von Marzipan und Zartbitterschokolade finde ich eh großartig.

A. hat immer unregelmäßige Stückchen auf die Plätzchen

gesetzt, ich habe ein bisschen ambitionierter gebastelt und das Marzipan in der entsprechenden Form ausgestochen. Als "Kleber" habe ich einen Hauch Aprikosenkonfitüre auf die Plätzchen gestrichen, da könnt ihr natürlich auch zerlassenen Nugat nehmen — das ginge dann noch mehr in Richtung "Mozart", vor allem mit etwas Pistazie auf der Schokolade.

Die Schoki kann man auch mit dem Pinsel aufs Marzipan streichen oder die Plätzchen mit der Marzipanseite hineintauchen. Ich habe mich für die Gabel entschieden, die Zinken in die Schokolade getaucht und damit Linien aufs Gebäck geträufelt.



Für 2 Bleche:

200 g Dinkelmehl 630
30 g Puderzucker, gesiebt
1 Prise Salz
130 g weiche Butter
1 Eigelb
200 g Marzipan
70-80 g Aprikosenkonfitüre

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermengen. Die Butter und das Eigelb dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt etwas ruhen lassen (am besten im Kühlschrank) und dann auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Plätzchen in beliebiger Form und Größe (jedoch besser nicht zu groß) ausstechen und mit ein wenig Abstand auf die Bleche legen. Etwa 10 Minuten backen, bis die Plätzchen ganz leicht zu bräunen beginnen.

Das Gebäck abkühlen lassen und die Schokolade in einer ofenfesten Form in der Resthitze des Ofens schmelzen lassen. Die Konfitüre glattrühren oder sogar leicht erwärmen, damit man sie besser dünn streichen kann.

Das Marzipan so dünn wie möglich ausrollen, am besten auf einer Silikonmatte. Ich habe das Nudelholz ganz leicht befeuchtet mit der nassen Hand, dann hat das Marzipan nicht daran geklebt. Entsprechend der Plätzchenform und -anzahl Formen ausstechen.

Auf jedes abgekühlte Plätzchen etwas Konfitüre streichen und das Marzipan darauf"kleben".

Die fertigen Plätzchen recht eng nebeneinander auf das Backpapier setzen und dann mit der Schokolade verzieren und trocknen lassen.



Falls ihr euch wundert, dass die Zuckermenge der Plätzchen so gering ist — durch das Marzipan ist dieses Gebäck trotzdem sehr süß! Falls ihr die Kekse pur vernaschen möchtet oder mit anderer, nicht ganz so süßer Deko, könnt ihr locker 50 g Puderzucker nehmen.

Ich wünsche euch einen schönen 2. Advent und eine genussvolle Weihnachtszeit!

Eure Judith

Weihnachtliche Scones mit Orangeat, Zitronat, Rosinen und Lebkuchen-Note



So richtig in Plätzchenlaune war ich die letzten Wochen ja noch nicht, aber ein bisschen Weihnachts-Stimmung hält so langsam doch Einzug in meine Backstube. Also habe ich diese Woche weihnachtliche <u>Scones</u> gebacken, denn dieses mürbe englische Afternoon-Tea-Gebäck mag ich total gern und hatte es viel zu lange nicht gebacken.

Mit Orangeat, Zitronat, Rosinen, einem Schuss Rum und Lebkuchengewürz erhält es eine weihnachtliche Note und passt hervorragend zum Advents-Kaffee am Nachmittag. Wer mag, reicht noch — very british — clotted cream dazu, oder auch geschlagene Sahne mit Vanillezucker oder Zimt, wenn keine clotted cream verfügbar ist.

Scones sind ja recht schnell im Ofen, aber ein paar Feinheiten gilt es zu beachten. Der Teig ist leicht trocken, das soll so

sein. Und man soll ihn nicht ganz durchkneten, sondern mini Butterstückchen sollen noch vorhanden sein.

Ich habe den Teig auf das Backpapier gekippt, einen flachen Kreis geformt und mit einem großen Messer in Kuchenstücke geschnitten. Ihr könnt genauso gut ein Rechteck formen und kleine Rechtecke herunterschneiden. Das ist vermutlich praktischer. Gegen Ende der Backzeit habe ich die Stücke nochmal nachgeschnitten und auf dem Blech etwas auseinandergezogen, damit sie besser durchbacken und knuspriger werden. Nächstes Mal werde ich versuchen, die Scones gleich einzeln aufs Blech zu setzen.

Ich habe so spontan gebacken, dass keine Buttermilch da war. Dafür aber Milch und mit einem Schuss Apfelessig oder etwas Zitronensaft darin geht das auch!



Für 12-16 Stück:

30 g Orangeat 30 g Zitronat 30 g Rosinen

1 Schuss Rum

85 ml kalte Buttermilch (oder Milch plus 1EL Essig/Zitronensaft)

1 Ei

250 g Dinkelmehl 1050

(oder Type 630)

50 g Rohrzucker

2 TL Backpulver

1/5 TL Natron

1 Prise Salz

130 g kalte Butter, gewürfelt

Orangeat, Zitronat und Rosinen mit dem Rum vermischen und eine Weile ziehen lassen. Dann gut abtropfen bzw. ausdrücken. Buttermilch und Ei verguirlen.

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Die kalte Butter zur Mehlmischung geben und mit den Fingerspitzen sehr zügig zu einer grobkrümeligen Masse verreiben. Dann die Buttermilch-Ei-Mischung kurz unterrühren. Orangeat, Zitronat und Rosinen unterkneten und auf keinen Fall zu lange kneten – es soll gerade eben ein Teig entstehen. Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Den Teig zu einem großen Rechteck oder Kreis formen und Stücke schneiden. Die Scones auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 15–20 Minuten backen, bis sie leicht goldgelb sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen.



Wer Zitronat und Co nicht mag, kann die Scones natürlich auch nur mit weihnachtlichen Gewürzen backen, oder auch getrocknete Aprikosen oder Feigen nehmen. Da sind die Möglichkeiten wie immer vielfältig.

Ich wünsche euch viel Freude bei der Weihnachtsbäckerei! Habt eine genussvolle Adventszeit!

Eure Judith

PS: Wer nicht so gerne süß nascht, der kann Scones auch herzhaft machen! <u>Ein Rezept dazu findest du hier.</u>