

Tofu-Pilz-Gulasch mit Rotweinbratensauce (vegan)



In letzter Zeit war ich ziemlich uninspiriert, was das Kochen und sogar das Backen angeht. Ich war froh, wenn ich es jeden Tag hinbekam, mit irgendeiner warmen Mahlzeit zuzubereiten. Ausgefallenes war nicht darunter.

Heute hatte ich jedoch Zeit und Muse und habe mir ein echtes Sonntags-Festessen gekocht: Veganes Gulasch mit Tofu, Pilzen und einer veganen Rotweinbratensauce. Solch eine Sauce hatte ich schon ein, zwei Mal improvisiert, zum Beispiel zu [\(veganen\) Spätzle](#) oder kalten Fleischresten ohne Sauce.

Ich finde sie unglaublich lecker und mit ihren umami-Noten aus geröstetem Gemüse und Sojasauce kann sie meiner Meinung nach durchaus mit fleischigen Saucen mithalten. Wer mag, passiert sie nach dem Pürieren noch durch ein Sieb und dickt sie dann mit der Stärke an.

Das Gulasch lässt sich sicher auch mit getrockneten, eingeweichten und gut abgetupften Sojabrocken oder auch Seitan zubereiten. Das Gericht ist auch prima geeignet, wenn Gäste kommen, denn wenn es eine Weile durchziehen kann und dann noch mal kurz erhitzt wird, können die Aromen noch eine Weile ins Tofu einziehen und sich miteinander verbinden.



Natürlich kann man dazu alles essen, was schmeckt: Salzkartoffeln, Nudeln, Brot oder Knödel.

Für 2–4 Portionen:

Sauce:

$\frac{1}{2}$ große gelbe Gemüsezwiebel, gewürfelt
1 kleine Karotte, gewürfelt
2 Blätter Lauch, klein geschnitten
3 EL Öl
1–2 Knoblauchzehen, grob gehackt
2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
200 ml Wasser
1 gehäufter TL Gemüsebrühpulver
1 gehäufter TL Stärke + etwas kaltes Wasser
Pfeffer
(Chilisauce oder -flocken)

Gulasch:

400 g Tofu natur
4 EL Öl
 $\frac{1}{2}$ große gelbe Gemüsezwiebel, in Ringen
400 g Champignons, je nach Größe halbiert oder geviertelt
2 geröstete und in Essig eingelegte Paprikastücke, gehackt
Salz, Pfeffer

Für die Sauce das Gemüse vorbereiten und Wein, Wasser und Gemüsebrühpulver in einem Messbecher verrühren. In einem großen, weiten Topf das Öl erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten, bis sich Röstaromen entwickeln. Dann den Knoblauch sowie das Tomatenmark zufügen und ebenfalls kurz anrösten. Mit dem Weinmix ablöschen und alles aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, alles mit dem Mixstab fein pürrieren und wieder auf den Herd stellen. (Nach Belieben noch durch ein Sieb passieren.) Die Stärke mit dem Wasser anrühren, mit dem Schneebesen in die Sauce rühren und alles unter

ständigem Rühren (Achtung – die Sauce blubbert!) andicken. Die Sauce dann zugedeckt beiseitestellen.

Für das Gulasch den Tofu mit den Händen in gulaschgroße Stücke brechen und mit einem Tuch trocken tupfen.

In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, das Tofu hineinlegen und bei mittlerer bis hoher Hitze so lange braten, bis es knusprig goldbraun ist. Dann wenden und von allen Seiten ebenfalls knusprig braten. Dann das Tofu aus der Pfanne nehmen und die Zwiebel anbraten. Wenn sie fast weich ist, die Pilze dazugeben und alles braten, bis das Gemüse gar ist. Dann die Sauce und die Paprika darüber geben, alles vermischen und noch kurz heiß werden und durchziehen lassen. Mit Pfeffer und nach Belieben mit Chili abschmecken.



Ich habe heute nur geröstetes Brot dazu gegessen, aber mit Kartoffelknödeln stelle ich mir das Gericht absolut fantastisch vor. Schon pur mit Brot war es eine wahre Schlemmerei!

Habt ihr schon mal veganes Gulasch gekocht? Wie war eure Erfahrung?

Und falls nicht, hoffe, ich dass ihr jetzt Lust und Appetit habt, es mal auszuprobieren und wünsche euch gutes Gelingen und einen genussvollen Sonntag!

Eure Judith

**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 gerettete 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 gemahlenes) 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

**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

$\frac{1}{2}$ 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

**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 gemahlenes Dinkelvollkornmehl
1 Tütchen Trockenhefe
200 ml Wasser
1 gestr. TL Salz
30 g Olivenöl

Für 2–4 Portionen Wildes Sandwich:

2–4 Brötchen/Baguettестücke
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



Selbstgemachte Geschenke:

Würzige Knabber-Cashews mit Paprika & Mohn



In zwei Wochen ist schon der 1. Advent, so langsam aber sicher kann man also die Weihnachtsbäckerei einläuten und sich über kleine Geschenke Gedanken machen.

In meiner Familie schenken wir uns seit ein paar Jahren nichts mehr und auch im Freundeskreis ist es immer weniger geworden.

Trotzdem mache ich engen Freunden gerne eine kleine Freude – am liebsten natürlich selbstgemacht und aus der eigenen Küche. Im Archiv findet ihr einige Ideen, was ihr Freunden und Familie schenken oder mitbringen könntet.



wären zum Beispiel [Spekulatius-Rum-Kugeln](#) oder [Gesunde](#)

Da

[Energiekugeln mit Haselnuss und Dattel](#). [Schoko-Trüffel mit Cranberries](#) oder [Vegane Schoko-Trüffel mit Fleur de Sel und Chili](#) kommen ebenfalls gut an. Fast jeder mag Kekse, also sind [Cantuccini](#) in diversen Varianten auch immer eine gute Idee. Da kann man bei den Zutaten seiner Fantasie freien Lauf lassen und sie zu Weihnachten natürlich auch mit Spekulatius-Gewürz oder zum Beispiel Orangeat aufpeppen. Weitere Ideen findet ihr in meinem älteren Beitrag „[Lecker schenken](#)“.

Heute habe ich was (für mich) ganz Neues ausprobiert. Das Grundrezept hatte ich in einer Zeitschrift gesehen. Bei den Gewürzen habe ich geschaut, was ich da habe und passend finde. Man kann auch frischen Rosmarin fein hacken und eine mediterrane Version machen.

Hier meine Knabber-Nüsse für 1 Blech:

1 Eiweiß
1 TL Salz
1 TL Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
1 TL mildes Paprikapulver
2 TL Mohnsamen
350 g Cashewkerne (es geht auch Cashewbruch)
50 g Mandeln

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier bereit stellen.

Das Eiweiß leicht schaumig schlagen, dann die Gewürze einrühren und die Nüsse und Mandeln dazu geben. Alles gründlich durchmischen, sodass die Nüsse und Mandeln von der Gewürzmasse gleichmäßig umhüllt sind. Auf dem Blech verteilen und 15 Minuten rösten. Abkühlen lassen und luftdicht verpacken.



Die Knabber-Nüsse schmecken unglaublich lecker und sind nicht

so salzig wie gekaufte. Natürlich könnt ihr das Rezept auch nur mit Mandeln machen oder es auch mit Erdnüssen versuchen. Auch Currypulver oder Kurkuma kann ich mir gut vorstellen.

Wenn ihr solche Knabber-Nüsse wirklich verschenken wollt, empfiehlt es sich, gleich 2 Bleche zu machen, denn diese Menge dürfte maximal für 4 Tütchen reichen, schätze ich.

Welche Geschenke macht ihr gerne selbst? Ich freue mich über jeden Kommentar, was ihr Köstliches zaubert, und wünsche euch allen ein entspanntes Wochenende!

Eure Judith