

Mohn- Marzipankuchen, total unkompliziert und saftig



Dieser Mohnkuchen ist der erste Kuchen, den ich in unserer neuen Wohnung gebacken habe. Das Ganze geschah sehr spontan, weshalb auch keine Eier drin sind, denn wir hatten keine mehr. Schuld war eine Kochsendung, in der ein Mohnkuchen gebacken wurde. Wir schauen nämlich in letzter Zeit sehr viele Koch- und Backsendungen an, mein Naschkater ist regelrecht süchtig danach und wirft mir dann immer vor, ich hätte ihn mit diesen Sendungen infiziert. =D

Jedenfalls sah er einen Mohnkuchen und es war um ihn geschehen. Der Kuchenhunger schlug gnadenlos zu, was bettelnde Blicke zur Folge hatte und energisches Bemühen, mich zum Backen zu Überreden.

Er hatte natürlich Erfolg. Wenn er diesen Blick aufsetzt, kann ich ihm kaum etwas abschlagen.



Also durchstöberte ich die Küche und fand neben Mohnresten auch übrig gebliebenes Marzipan, das gleich mit in den Rührkuchen wanderte. Da ich noch nicht alles ausgepackt hatte, machte ich es mir einfach und rührte das meiste im Topf zusammen, in dem ich das Marzipan in Milch auflösen wollte. So brauchte ich nur den Topf und eine Schüssel für die trockenen Zutaten und es ging unglaublich schnell.

Für 1 Kastenform:

250 g Mehl
2 TL Backpulver
100 g Mohn, falls möglich gemahlen
50 g Zucker
 $\frac{1}{4}$ l Milch
100 g Marzipan
100 g Butter
1 TL Vanillepaste
1 TL Zimt oder Keksgewürz
Puderzucker und Zitronensaft

Die Milch erwärmen und das Marzipan hinein zupfen. Den Zucker und die Butter zugeben und beides schmelzen lassen. Den Mohn und die Vanillepaste in die Milch geben und alles zusammen pürieren.

Mehl mit Backpulver und Gewürz mischen. Dann trockene und flüssige Zutaten verrühren.

In eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, glatt streichen und ca. $\frac{1}{2}$ Stunde bei 180°C backen. Die Stäbchenprobe machen.

Den Kuchen ganz auskühlen lassen. Dann aus Zitronensaft und Puderzucker einen dickflüssigen Guss anrühren und ihn über den Kuchen geben.[nurkochen]



Auch ohne Eier ist der Kuchen schön saftig geworden und mit frischem Zitronenguss getoppt ist er eine feine Kreation für die Kaffeetafel.

Mein Naschkater war im Mohnhimmel und seine Kuchenlust befriedigt. Der Kuchen überlebte keine zwei Tage – ohne Gäste im Haus. =)

Habt einen genussvollen Tag!

Eure Judith

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

Mein Einzugsgeschenk war „Magic“: eine eigene Getreidemühle von Komo

Hallo ihr Lieben!

Gestern habe ich die allerletzte Gläserkiste ausgepackt und eingeräumt. Mein Einzug ist also abgeschlossen. Passend dazu wurden gestern Abend die ersten Gäste bewirtet. Es gab eine neu kreierte Lasagne und als Dessert saftig- schokoladige Brownies (Die Rezepte folgen in Kürze!).

Da heute Muttertag ist, meine Mutter aber zurzeit recht weit weg ist, nämlich auf einer Reise durch Süditalien, gibt es bei mir keinen Muttertagskuchen, sondern ich präsentiere euch wie angekündigt mein Einzugsgeschenk, das meine lieben Eltern mir gemacht haben.

Voilà – meine eigene Getreidemühle von [Komo](#)!



Wie

ihr sicher schon gemerkt habt, backe ich gerne und viel mit Vollkornmehl. Seit ich nicht mehr zuhause wohne bzw. da ich nun nicht mal mehr in der Nähe meines Elternhauses wohne, hätte ich das Vollkornmehl immer fertig kaufen oder im Bioladen mahlen müssen. Nun bin ich jedoch unabhängig! Getreide lässt sich ja sehr lange lagern, ich kann also jederzeit spontan auf einen Vorrat zugreifen und ihn mahlen, wenn ich backen möchte.

Warum man eine Mühle braucht, fragt ihr euch vielleicht?

Wenn man Vollkorn liebt und gerne einsetzt, ist es meiner Meinung nach eine lohnende Investition. Eine Mühle macht unabhängig. Sie ermöglicht frischstes Mehl, das zudem noch alle Nährstoffe enthält und viel aromatischer ist. Stoffe und Aroma gehen im bereits gemahlenen Mehl mit der Zeit verloren. Man kann nicht nur Mehl erzeugen, sondern auch schroten.

Außerdem macht es riesigen Spaß, eigenes Mehl produzieren zu können.

Und manche Rezepte schmecken mit Vollkorn einfach noch besser, wie beispielsweise dieser [Apfelkuchen](#). =)

Früher hat meine Ma immer selbst Brot gebacken. Ein saftiges Vollkornkastenbrot mit Sauerteig, nach dem es dann tagelang im ganzen Haus duftete. Leider hat sie diese Tradition irgendwann aufgegeben. Wenn sie das Rezept noch findet, backe ich es vielleicht mal nach.

Auf jeden Fall will ich jetzt häufiger selbst Brot backen. Bisher habe ich kein perfektes Rezept gefunden, das ohne allzu großen Aufwand saftiges, knuspriges Brot ergibt, aber ich will weiter suchen und experimentieren. Und vielleicht hat ja jemand von euch schon das ultimative Rezept und teilt es mit mir? ;)



Für dieses wunderbare Geschenk ein riesengroßes DANKE an meine Ma und meinen Pa! Ihr seid die Besten!

An dieser Stelle wünsche ich meiner Ma und allen Müttern unter meinen Leserinnen einen wunderschönen Muttertag. Und euch allen einen fantastischen Sonntag mit der Familie, leckerem Essen und feinem Kuchen! =)

Genussvolle Grüße von
eurer Judith

Bärlauchspätzle nach Omas
Rezept & zitroniges
Spargelragout



Zurück

k zur Normalität nach dem Umzug – mit kleinen Stolpersteinen.

So viel ist passiert in den letzten zwei Wochen und irgendwie habe ich völlig die zeitliche Orientierung verloren. Unser Umzug hat gut geklappt und die Kistenberge waren relativ schnell abgetragen. Mittlerweile ist auch die Küche halbwegs benutzbar.

Nur mit Kleinigkeiten ärgern wir uns noch herum, dafür aber ausgiebig.

Der Fernseher verweigerte uns unsere Kochsendungen und den Sonntagabend-Tatort. Erst spät wurde uns klar, dass wir nicht wie angenommen Kabelempfänger sind, sondern Satelliten-Fernsehen haben...

Das Telefon will auch nicht. Das liegt jetzt allerdings nicht an unserer Doofheit, denn vor dem Umzug lief es wunderbar und unser Internet geht auch nach dem Umzug bestens. Das bekannte Telekommunikationsunternehmen, dessen Kunde ich bin, hat es seit Montag nicht geschafft, uns festnetzzuvernetzen. Dafür kam heute aber seine Rechnung für Mai... „Nicht aufregen, nur wundern“ sagte meine Omi immer. Und wenn man schon von ihr schreibt...

Da kam der Anruf, dass im Haus meiner Oma Wasser im Keller steht, als Ablenkung gerade richtig. (Vorsicht: Ironie.) Das Tolle an der Geschichte: Omi wohnt im betreuten Wohnen und ihr Haus steht leer; meine Ma, die eine Stunde von ihr entfernt

wohnt, bereist zurzeit Italien (Neid!). Mit zweieinhalb Autostunden am nächsten dran war also – ich!

Aber ich machte das Beste aus dem unerwarteten Pflichtausflug. Im Dorf meiner Eltern gibt es eine alte 60er-Jahre-Eisdiele, deren Besitzer Pedro in der Eissaison jeden Abend mit seinem blauen Kleinbus durch den Ort fährt und in jeder Straße Groß und Klein mit seinem Eis beglückt. Als ich vorgestern Abend in meinem Heimatort ankam (ich musste Versicherungsunterlagen suchen), begegnete er mir am Ortseingang und kurz nach dem Auspacken war er in unserer Straße. Kindheitserinnerungen wurden wach. Ich kaufte Stracciatella und Schokolade für 1,40 Euro und war selig. Beim Schleckern schaute ich Schildkröte Maxl beim Salatfressen zu. Zum Schluss stattete ich meiner alten Steinbrücke einen Besuch ab, von wo man so schön den Sonnenuntergang genießen kann.

Im Garten meiner Eltern pflückte ich einen großen Bund Bärlauch. Mein Naschkater sollte ein feines Gericht bekommen, wenn ich wieder da war.

Gestern ging es dann zu Oma. Im Haus, mit Kenntnis der Lage, begann ich zu telefonieren. Ich muss sagen: Versicherungen und Firmen können sehr hilfsbereit sein, wenn man seine Lage schildert. Alle halfen unkompliziert weiter und das Größte konnte ich so an einem Tag regeln. Sogar Zeit für einen Besuch bei Oma blieb mir, die ganz glücklich war über die unerwartete Gesellschaft. Sie freute sich zu hören, dass ich ihr gesamtes Service übernommen hatte und nun jeden Tag von ihren alten Tellern aß.

Auf dem Heimweg durch die Pfalz kaufte ich am Straßenrand pfälzer Spargel und Erdbeeren und nahm ein Stück Heimat mit nach Hause. Die Erdbeeren futterte ich schon auf der Fahrt zur Hälfte auf.



[Zurück](#)

k in die Küche nach der Zwangspause!

Und da ich gestern zu kaputt war von dem langen Tag, gab es heute die geplante saisonale Köstlichkeit nach Omas Spätzlerezept, serviert auf ihrem Geschirr, verfeinert mit Grün aus dem Garten meiner Eltern und ergänzt mit einem zitronigen zweifarbigem Spargelragout.

Es waren meine ersten selbst gemachten Spätzle, wenn man von denen absieht, die ich mit Oma zusammen gekocht habe, und ich muss sagen, ich bin überrascht, wie gut sie mir gelungen sind. Ein bisschen dick vielleicht noch, aber als Spätzle erkennbar. =)

Für 2 Portionen Bärlauchspätzle braucht ihr:

200 g Mehl
1 TL Salz
1 großes Bund Bärlauch
2 Eier
1/8 l Buttermilch

Den Bärlauch waschen und grob schneiden. Mit der Buttermilch pürieren.

In einer Schüssel Mehl und Salz mischen. Die Eier hinein geben und mit der Bärlauchbuttermilch zu einem zähen Teig verrühren. Einige Zeit ruhen lassen.

In einem großen Topf Salzwasser erhitzen. Eine kleine Portion Teig auf ein kleines Brettchen geben und mit einem Messer ins heiße Wasser schaben. Man kann natürlich auch eine Spätzlepresse nehmen. Wenn die Spätzle nach oben kommen, kann man sie mit einem Schaumlöffel heraus fischen. In einer Schüssel warm halten oder noch in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anbraten.

Ich habe geriebenen Käse darüber gegeben und sie als Käsespätzle serviert.



Sparg

elraout, 4 Portionen:

- Je 1 Bund grüner und weißer Spargel
- 1 Zitrone, davon die Schale der $\frac{1}{2}$ und den Saft einer $\frac{1}{3}$ Zitrone
- 2 gehäufte EL Crème fraîche
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Öl
- 2 EL Mehl
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- Salz, Pfeffer

Den Spargel waschen, den weißen schälen und beide Sorten in gleichmäßige Stücke schneiden. Ich habe ihn in einem Einsatz über kochendem Wasser gedämpft, so schwemmt man keine

Nährstoffe aus. Man kann ihn aber auch mit Wasser oder Brühe (so wenig wie möglich) dünsten.

In einem anderen Topf die gewürfelte Zwiebel im Öl glasig dünsten.

Das Mehl dazu geben und verrühren. Dann ca. 200 ml heißes Wasser angießen, das Gemüsepulver dazu geben und die Hälfte der Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer. Unter Rühren langsam einköcheln lassen, bis die Soße dickflüssig ist. Dann den Zitronensaft hinein geben und die Crème fraîche und noch einmal abschmecken.

Den gegarten Spargel unterheben, so dass er den Geschmack der Sauce aufnehmen kann.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr hattet eine entspanntere Woche und genießt das Frühjahr mit seinen kulinarischen Leckereien wie Spargel, Bärlauch und Erdbeeren!

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Frische Bärlauch- Kartoffel- Suppe, vegan



Hallo

liebe Leser!

Mittlerweile hat sich ja der Frühling mit Macht durchgekämpft und die Natur ist fast vollständig grün geworden. Die ersten heißen Tage durften wir auch schon genießen, samt Einsatz von Sonnencreme, um den ersten Sonnenbrand im April zu verhindern. Ein paar Sommersprossen haben sich dennoch auf meine Naschkatzennase geschlichen.

Überall riecht es jetzt so gut. Nach frischem Grün, nach blühenden Obstbäumen und Frühlingsblumen in den Gärten. Und am Waldrand zart aber intensiv nach Knoblauch.

Der Bärlauch wuchert nun überall in rauen Mengen und man kann ihn so vielfältig in der Küche einsetzen! Einfach in den Salat gezupft, würzt er die Vorspeise. In Butter bereichert er alle möglichen Gerichte mit seinem Aroma und als Pesto findet man ihn zurzeit auf vielen Speisekarten zu Nudeln aller Art.

Mein erstes Bärlauch- Gericht des Jahres war eine Kartoffelsuppe mit dem grünen Frühlingskraut. Dazu gab es Dampfnudeln, weil wir Pfälzer das gerne zusammen essen. Unsere

Dampfnudeln sind mit salziger Kruste und passen herrlich zu einer herzhaften Kartoffelsuppe. Sie schmeckt aber auch so wunderbar nach Frühling.



So wärmt ihr euch an kühlen Apriltagen von innen:
{4 Portionen}

Ca. 1 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
3 TL Gemüsebrühpulver
1 EL getrocknetes oder eine handvoll frisches, fein
gewürfeltes Suppengrün
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
1 L Wasser
100 ml Soja"sahne"
Saft und Schale einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer
{1 Prise Chili}
1 kleines Bund Bärlauch

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls würfeln und den Knoblauch grob hacken.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Wenn sie glasig sind, die Kartoffeln, das Suppengrün und das Brühpulver dazu geben. Alles kurz dünsten und mit dem Wasser aufgießen. Bei sanfter

Hitze köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

Mit der Soja"sahne", der Zitronenschale und der Hälfte des Bärlauchs zusammen pürieren, wenn die Suppe zu dick ist, noch etwas „Sahne“ oder Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und eventuell Chili abschmecken und noch einmal schaumig pürieren.

Den restlichen Bärlauch in feine Streifen schneiden und zum Servieren über die Suppe geben.[nurkochen]

Habt ihr dieses Jahr schon Bärlauch genossen? Was zaubert ihr damit?

Ich wünsche euch einen genussreichen Frühling,
eure Judith

