

# Würzige Karottensuppe mit Ingwer, Curry und Mandarinensaft (vegan möglich)



Naschkatze

Hallo

liebe Naschfreunde,  
hattet ihr schöne und genussreiche Ostertage?  
Mein Osterwochenende begann am Freitag mit einem Ding der Unmöglichkeit – dachte ich zumindest. Ich wollte eine vegane Donauwelle backen fürs Familientreffen. Das [Rezept von Veganpassion](#) war studiert, alle fehlenden Zutaten festgestellt und mühevoll gekauft (2 Supermärkte mussten wegen der Sojaschlagsahne angesteuert werden) und Freitag früh stand ich mit Naschkater in der Küche, um das Werk zu vollbringen, bevor wir losfahren mussten.

Was ich allerdings nicht mehr hatte, war: Mehl! Ein ungläubiger bis entsetzter Blick in meinen Vorratsschrank zeigte mir 5 Päckchen Zucker, 0 Päckchen Mehl.

Ist das zu fassen?! Für mich war es unglaublich! Dass mir so was mal passiert.

Gut, dass man Nachbarn hat, die einen retten und gut, dass man Naschkater hat, die sich hartnäckig durchs Haus klingeln, bis sie an der vierten oder fünften Tür erfolgreich sind...

Den Nachbarn sei Dank hatten wir dann also doch noch unsere Donauwelle, die ich wegen Zeitnot leider nicht für euch fotografieren konnte, die jedoch ganz köstlich war und somit wird sie irgendwann noch einmal nachgebacken werden.

Ich kann euch das Rezept sehr empfehlen.

{Kleiner Tipp am Rande: Backt die Donauwelle einen Tag bevor sie gegessen werden soll und kühlt sie bis dahin gut. Wir waren zu gierig und beim Anschneiden fiel sie auseinander...:)}

Nach diesem Schreck hatten wir dann ein richtig faules Wochenende mit der Familie.

Es bestand aus Essen, Spielen, Lesen, Essen, Spazierengehen, Quatschen, Essen, ...

Die zuständige Küchenfee bekochte uns wunderbar mit veganem Essen, das jedesmal abgerundet wurde durch Kuchen als Nachspeise.

Nun sind die Tage voller Festessen schon wieder vorbei und vielleicht habt ihr jetzt auch Lust auf etwas Leichtes und Unkompliziertes?

Dann ist meine würzige Suppe genau das Richtige, zumal der Ingwer dem Bauch gut tut nach dem harten Wochenende und die Gewürze wärmen ein bisschen, bis es wieder frühlingshaft warm wird. =)



Für 4

### Portionen braucht ihr:

{Will man sich zu viert richtig satt essen, würde ich die Menge verdoppeln; als Vorspeise oder ersten Gang reicht die einfache Menge.}

800 g Karotten

2 Zwiebeln

700 ml Karottensaft oder dünne Brühe

2 daumengroße Stücke Ingwer

2 gestr. TL Curry

3 TL Gemüsebrühpulver

$\frac{1}{2}$  TL Zimt

2 Knoblauchzehen

1 Schuss Öl

2 großzügige Schüsse Milch/ Sojasahne

Pfeffer, Salz

Saft von 2 Mandarinen (alternativ 1 Orange)

Einige Löffel Joghurt/ Sojagurt (mit etwas Zitronensaft verrührt, weil er sonst nicht so frisch schmeckt wie Joghurt)

Die Karotten schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch in Scheiben schneiden und den geschälten Ingwer in kleine Stückchen.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Wenn sie glasig sind,

die Karotten und alle Zutaten des ersten Absatzes dazu geben. Kurz umrühren, dann den Saft oder die Brühe angießen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Karotten gut weich sind. Mit der Milch/ Sojasahne und dem Saft der Mandarinen pürieren, bis die Suppe ganz fein ist. Das kann bei Karotten etwas dauern, aber bleibt dran! Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken und wer mag, gibt noch etwas Curry oder Zimt hinzu.

Beim Servieren einige Kleckse Joghurt/ Sojagurt über die Suppe geben, das gibt ihr einen frischen Kick.[nurkochen]



Lasst

es euch schmecken und kommt gut durch die kurze Woche!

Genussvolle Tage wünscht euch

Judith

---

**Windbeutel... oder besser:  
Windsäcke mit Matcha- und**

# Kardamom-Schoko – Füllung



Nicht

ganz österlich, aber farblich frühlingshaft! Und nach diesem Sturm die letzten Tage sind Windsäcke ja auch mehr als passend... =)

Als ich vor etwa zwei Jahren das erste Mal Windbeutel gebacken habe, war ich ja nicht so ganz zufrieden, denn sie gingen nicht so auf, wie sie sollten und waren innen nicht perfekt hohl, um sie optimal zu füllen. Deswegen habe ich diesmal die Häufchen sehr großzügig gespritzt, in der Hoffnung, dass sie sich dann gut füllen lassen.

Allerdings gingen sie diesmal so gut auf, dass ich mich beim Öffnen des Backofens eher Windsäcken gegenüber sah...

Von ihrer Größe abgesehen waren sie aber wunderbar knusprig, innen hatten sie viel Raum für Creme.

Nachdem ich neulich die [Mini-Cupcakes mit Matcha](#) und die [Eclairs](#) gebacken habe, hatte ich noch mal Lust auf eine Kombi aus beidem. Außerdem wollte ich gerne meinem Naschkater etwas Süßes aus Brandteig backen, da er die Eclairs leider nicht kosten konnte.

Matcha ist zurzeit meine Huldigung an den Frühling, der so langsam an Kraft gewinnt und die Natur grün färbt. Da hat man

Lust auf etwas Leichtes, Luftiges, Frisches und das bieten Windbeutel und der erdig-grüne Geschmack von Matcha – und seine Farbe sowieso. =)

Also machte ich eine Pudding- Füllung mit dem Tee- Pulver und eine mit Kardamom- Schokolade noch dazu, denn Schoki geht und muss ja immer, oder?



Naschkatze

Lust bekommen? Dann los!

### **Teig:**

125 ml Wasser

60 g Butter

$\frac{1}{2}$  TL Salz

90 g Mehl

1 EL Zucker

3 (kleine) Eier

### **Füllung:**

$\frac{1}{4}$  L Milch

$\frac{1}{2}$  Päckchen Vanillepuddingpulver

3 EL Zucker

1 geh. EL Matchapulver

1 geh. EL Kakaopulver

$\frac{1}{2}$  TL Kardamom, gemahlen

3 EL Crème fraîche

### **Windbeutel:**

Für den Teig das Wasser, die Butter und das Salz in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Mehl und Zucker mischen und auf einmal ins kochende Wasser geben, dabei ständig rühren! Alles so lange rühren, bis sich ein Kloß bildet, der sich vom Boden löst.

In eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. Dann die Eier einzeln untermischen (am besten mit dem Handmixer), bis ein glatter Teig entstanden ist.

In einen Spritzbeutel mit Sterntülle umfüllen und abkühlen lassen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen oder fetten und mit Mehl bestäuben.

Den Ofen auf 200° C vorheizen.

Kleine Rosetten- Häufchen aufs Blech spritzen und sie in 20-30 Minuten (gegen Ende besser im Auge behalten!) goldbraun backen.

Auf einem Gitter abkühlen lassen.

### **Füllung:**

Aus der Milch, dem Zucker und dem Puddingpulver nach Anweisung einen Pudding kochen.

Den abgekühlten Pudding mit der Crème fraîche vermischen und die Masse halbieren.

In die eine Hälfte das Matchapulver, in die andere den Kakao und den Kardamom rühren.

Beide Cremes in einen Spritzbeutel mit spitzer Tülle füllen, die man gut in die Beutel stechen kann.

An den abgekühlten Windbeuteln eventuell mit einem Stäbchen an einer Stelle ein Loch vorbohren und sie dann mit den zwei Cremes füllen.[nurkochen]



Habt ihr schon mit Brandteig gebacken und was sind eure Erfahrungen? Fandet ihr es leicht oder schwierig? Ist es euch gegückt? Wenn nicht, ist vielleicht auch bei euch die Zeit für einen zweiten Versuch gekommen. Falls ja, findet ihr hoffentlich die Füllung neu und spannend.

In jedem Fall wünsche ich euch viel Spaß beim Nachbacken und Aufessen!

Habt genussvolle Ostertage!

Eure Judith



# Meine Neuentdeckung in Neustadt an der Weinstraße: Das Biolandzertifizierte Wirtshaus Konfetti

Vergangenes Wochenende war ich mal wieder in Neustadt an der Weinstraße unterwegs. Wie beim [letzten Besuch](#) angekündigt, gibt es dort noch einiges Leckeres und Schönes zum Erkunden und Erschmecken.

Diesmal haben wir direkt neben unserem Parkplatz das [Wirtshaus Konfetti](#) entdeckt.



Das Besondere daran ist die fast vollständig Bioland-zertifizierte Karte.

Die wenigen nicht zertifizierten Produkte/ Gerichte sind genauso gekennzeichnet, wie vegane oder glutenfreie Gerichte, so dass weder Allergiker, Veganer noch Vegetarier mit dieser Karte Schwierigkeiten haben dürften.

Für Flexitarier wie mich, die in der Öffentlichkeit (fast) kein Fleisch isst, weil es nicht von glücklichen Tieren kommt und sicher auch meistens belastet ist mit Medikamenten, ist solch ein Bio- Restaurant ein kleines Paradies! Man findet sehr viel Vegetarisches auf der Karte, kann aber eben auch Fleisch essen.



Das

Wirtshaus liegt unweit der Fußgängerzone in der Friedrichstraße und bietet eine schöne Hofterrasse, wo wir beim Essen die Frühjahrssonne genießen konnten. Ein Blick ins Innere zeigt mir, dass es aber auch dort gemütlich gewesen wäre.

Eine Tafel verrät uns die Angebote der Wochenkarte und eine zweite kündet von den „Echt Schaf! Lammwochen im Biosphärenreservat; vorwiegend aus der Region“.

Da lacht uns dann auch das pikante Lammcurry tunesische Art mit Möhren, Zucchini, Kohlrabi und Chili mit gebratenem Couscous an. Als Vorspeise nehmen wir beide Möglichkeiten der Wochenkarte, einmal die rote Linsensuppe, einmal die zwei Bruschette mit Tomatensugo.

Ein kleiner gemischter Salat wird noch extra bestellt, denn am Salat erkennt man meiner Meinung nach immer mit am besten, ob die Küche gut ist. Meine Ma nennt es „lebendigen Salat“ und dieses Prinzip ist, neben dem Geschmack, ein gutes Qualitätsindiz.

„Lebendiger Salat“ ist frisch und knackig und auf keinen Fall vorgeschnittener aus der Tüte! Rohkostsalate sind selbst gemacht, wie auch alle Dressings. Wenn es dann noch liebevoll angerichtet und garniert wird, vielleicht mit ein paar Sprossen oder gerösteten Kernen, dann ist es ein guter Salat! Solch einen haben wir im Konfetti auf dem Teller gehabt. Alles frisch und hausgemacht, ein einfacher bunter und guter Salat. Ebenso waren die zwei kleinen Vorspeisen.

Das Lammcurry und die tomatisierten Pfannenkartoffeln mit Auberginen und Zucchinischeiben, gebackenen Fetawürfeln und bunter Salatgarnitur waren lecker und machten uns auch als kleine Portion satt, so dass wir leider kein Dessert aus der Demeter- Eismanufaktur, einen rostigen Ritter oder einen süßen Flammkuchen naschen konnten.



Wir werden aber sicher bei einem kommenden Besuch in Neustadt gerne wieder dort essen, denn das biologische, regionale und saisonale Konzept begeistert uns und solch kleine nachhaltige kulinarische Oasen wollen wir mit (Gaumen)Freuden unterstützen. =)

Wenn ihr ähnliche Konzepte kennt, würde ich mich sehr freuen, wenn ihr sie hier in einem Kommentar vorstellt – egal wo sie auch sind. {Man macht schließlich immer mal Urlaub und weiß ja auch nie, wohin es einen mal verschlägt...}

Einen regen Austausch über kulinarische Bio-, Vegan-, Regional- Oasen in Deutschland oder auch im deutschsprachigen Raum fände ich total klasse!



Beim anschließenden Stadtbummel konnten wir sogar noch auf dem Markt einkaufen und einen Verdauungs- Espresso macchiato {mit ein wenig Milchschaum, einem „Milchfleck“ sozusagen} in der [La Macchina per caffè](#) genießen. Diese Kaffee- Bar am Marktplatz bietet neben sehr gutem Kaffee auch viele andere Arten der Erfrischung sowie kleine Stärkungen in Form von Tagessuppen, Salaten, belegten Panini und Focacce und natürlich Kuchen. An schönen Tagen kann man draußen genießen, dem bunten Treiben auf dem Platz zuschauen und die noch raren Sonnenstrahlen auskosten.



Habt

eine genussreiche Vor-Osterwoche mit viel Freude beim Vorbereiten von Osterleckereien!

Eure Judith

---

**Meine Liebeserklärung an den Hefeteig & ein Hefezopf (mit Marmelade) für Ostern oder alle anderen Tage im Jahr**



Hallo

ihr Lieben,

unter allen Teigen, die es gibt, finde ich ja den Hefeteig am sympathischsten! Wieso? Er ist mir so ähnlich.

Kälte mag er nicht, sondern er braucht es wohlig warm. (Ich hasse es, zu frieren; bin ein Sommermensch.)

Er gedeiht und gelingt, wenn er Zeit und Muse hat. (Ist das nicht bei uns Menschen auch so? Stress und Hektik sind einfach Gift. Mit Zeit und Ruhe gelingt alles am besten.)

Er will sorgfältig massiert werden, damit er entspannt bleibt und es ihm gut geht. (Was ist es bei euch? Ich habe Nacken... Der zickt regelmäßig und braucht viel Fürsorge...)

Zudem ist er unglaublich vielfältig und lässt sich ganz einfach in zahllose feine Backwaren verwandeln. Und was da alles Feines draus werden kann! Dampfnudeln! Pizza! Hefekuchen mit Früchten! Brioches! Brot! Zimtschnecken!

Hach, Hefeteig ist wunderbar.

Ein Hefezopf ist eins der bodenständigen Hefeteiggebäcke, finde ich. Bescheiden in seiner Süße trägt er gelassen Butter, Marmelade oder Nutella zum Frühstück oder Nachmittagskaffee und lässt sich auch mal so zwischendurch mampfen, ohne alles. Dabei ist er aber eine feinere, zartere Variante eines Frühstücksbrotes, die jede Tafel reicher macht.

Er wird gerne an Ostern gebacken, aber ich finde, man kann ihn das ganze Jahr über essen.

Deswegen hier mein Hefezopf für alle Tage mit einem Hauch Marmelade, die ihn noch saftiger macht.



Naschkatze

So

**geht's:**

200 ml lauwarme Milch

1 Würfel (42g) Hefe

500 g Mehl

80 g Zucker

1 Prise Salz

1 Ei

50 g weiche Butter oder Margarine

etwas Mehl zum Bearbeiten

Einige EL Marmelade, zum Beispiel Pflaume(nmus), Himbeere,  
Erdbeere

1 Schuss Milch

(1 Eigelb)

(Hagelzucker oder Mandelblättchen, falls vorhanden, zum  
Bestreuen)

Die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln und sie unter Rühren auflösen.

Das Mehl mit dem Zucker, dem Salz und dem Ei in eine Schüssel geben und die Hefemilch zugießen. Alles mit den Knethaken verrühren.

Die Butter unterkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig

ist. Wenn er sich beim Kneten zu einer Kugel formt, noch einige Minuten weiter kneten!

Den Teig mit einem leicht feuchten Geschirrtuch zudecken und an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

{Ich habe im Backofen 50° C eingestellt, ihn da hinein gepackt, den Ofen ausgemacht und einen Mini- Spalt offen gelassen.}

Habt ihr dann eine große Schüssel fluffigen Teigs vor euch, geht es weiter.

Belegt ein Blech mit Backpapier und mehlt eure Arbeitsfläche leicht ein.

Wollt ihr wie ich mehrere kleine Zöpfe backen, halbiert oder drittelt ihr den Teig. Das Vorgehen ist aber immer das gleiche.

### **Einfache Zöpfe ohne Marmelade:**

Jede Zopfportion wird halbiert oder gedrittelt und daraus rollt man Stränge. Diese legt man in ihrer Mitte übereinander, wie ein Kreuz oder ein Stern. Dann verflieht man auf jeder Seite Richtung Ende die Stränge, drückt die Teigenden gut zusammen und steckt sie unter den Zopf.

### **Zopf mit Marmelade:**

Die zwei oder drei Teigportionen werden jeweils zu schmalen Rechtecken ausgerollt (etwa 18×75 cm). Diese bestreicht man mit Marmelade, dabei unbedingt auf einer Längsseite einen ca. 3 cm breiten Rand freilassen! Diese Ränder dünn mit Wasser bestreichen.

Von der Längsseite mit Marmelade her ausrollen und die Kante gut verschließen.

Diese Rollen dann wie beim normalen Zopf auch flechten.

Die Zöpfe noch mal eine Weile gehen lassen.

Dann mit Milch (mit dem Eigelb verquirlt) bestreichen und falls man mag, noch Mandeln oder Zucker drauf streuen.

Im vorgeheizten Ofen (Umluft 275°C) 20- 30 Minuten backen (je nach Anzahl und Größe der Zöpfe, also ein bisschen im Auge behalten). [nurkochen]



Ich

konnte mich ja nicht beherrschen, als die goldgelben Zöpfe aus dem Ofen kamen! Dieser warme, leicht süße Hefeteigduft! Wunderbar! Ich musste natürlich auch überprüfen, ob sie ganz durch waren, dieser Stäbchenprobe ist ja nicht zu trauen... also wurde angeschnitten und eine noch fast heiße Scheibe lockerer, saftiger Hefekuchen ließ mich genießerisch seufzen. So gut.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, vielleicht ja mit eurem Lieblingsteig, oder auch einer anderen feinen Zauberei aus eurer Backstube!

Bis bald,  
eure Judith



Naschkatze

## Veganer Genuss: Burger mit Tofufrikadelle, Avocado und karamellisierten Zwiebeln



Naschkatze

Schon lange will ich mal selbst Burgerbrötchen backen. Auf vielen

Blogs sieht man zurzeit leckere Burgerkreationen mit selbstgebackenen Buns dazu. Allerdings fand ich die Menge an Eiern, die in den Teig kommen, immer recht viel. Der Teig soll natürlich schön weich und fluffig werden, also macht es Sinn. Da ich gerne experimentiere und auch mal Eier weglassen, wenn es möglich ist, fing ich an mir Gedanken über eine vegane Variante zu machen. Vegane Brötchen zu backen ist ja sehr einfach, aber die werden bei mir dann meist eher knusprig und nicht so schön weich und flach. Mein erster Versuch war dann auch gleich von Erfolg gekrönt und ich bin sehr zufrieden mit meinen tierfreien Burgerbrötchen! Sie sind schön weich, sind leicht und gleichmäßig aufgegangen und waren auch am nächsten Tag fürs Resteessen noch super fluffig.

Ich habe 100 g Vollkornmehl dazu genommen, man kann sie aber auch weiß backen.



Für

4- 6 Brötchen braucht man:

300 g Dinkelmehl

100 g Dinkelvollkornmehl

1 Packung Trockenhefe

5 g Natron

2 Prisen Brotgewürz

1 TL Salz

2 EL Agavendicksaft

2 EL Sojamehl

80 g Margarine  
1 gehäufter EL Gries  
150- 200 ml lauwarmes Wasser (je nach Mehlsorte)  
  
nach Belieben Mohn, Sesam, ... zum Bestreuen

Alle Zutaten bis aufs Wasser abwiegen und zusammen in eine große Rührschüssel geben. Mit dem Knethaken rühren und langsam Wasser zugeben, bis der Teig eine optimale Konsistenz hat. Einige Minuten kneten, bis er sich vom Schüsselrand ablöst. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken und eine Stunde an einem warmen Ort, zum Beispiel im Backofen, gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche kurz kneten, dann vierteln oder sechsteln (geviertelt werden es sehr große Brötchen!) und die Teiglinge rund formen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, flach drücken und mit einer veganen Milch bestreichen. Mit dem Sesam, Mohn oder Ähnlichem bestreuen und im vorgeizten Ofen bei 180° C ca. eine halbe Stunde backen.

*{Je nach Größe der Brötchen ändert sich die Backzeit, deswegen schaut ein bisschen nach ihnen und testet notfalls eines mit einem Holzstäbchen oder mit der Klopftprobe, bei der man unten auf den Boden klopft.}*



Und

wenn man schon vegane Burgerbrötchen macht, sollte auch der Rest vegan sein, oder?

Also sollte es Tofubratlinge geben. Tofu hatte ich noch eingefroren und da dieses Zeug ja immer viel Würze braucht, kamen Karottenreste, ein Stück Zucchini, Frühlingszwiebel und Gewürze samt Knoblauch hinein.

Durch das Gemüse wird der Bratling schön frisch und würzig. Die Masse ist recht weich, wenn ihr also keinen Burger machen wollt, empfehle ich, kleinere Frikadellen zu machen, die lassen sich beim Backen besser und risikoärmer wenden. =)

Für ca. 10 größere **Bratlinge** braucht man:

- 400 g Tofu
- 2 EL Sojasauce
- $\frac{1}{2}$  rote Chilischote
- 1 geh. TL Gemüsebrühpulver
- 1 gestr. TL Paprikapulver
- 1 geh. TL gemahlener Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Mehl
- 2 EL Sojamehl
  
- 3 Knoblauchzehen
- 1/3 Zucchini, geraspelt
- 1 Karotte, geraspelt

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Schuss Öl zum dünsten

2-4 EL Gries

Öl zum Braten

Den Tofu gut abtupfen, damit es möglichst trocken ist. In Stücke schneiden und in einen Mixbecher geben. Sojasauce, Gewürze, Mehl und Öl dazugeben und zu einer feinen Masse pürieren.

Das geraspelte Gemüse im Öl andünsten. Die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden und mit dem gepressten Knoblauch am Schluss dazu geben und bei ausgeschalteter Pfanne kurz mitziehen lassen.

Die etwas abgekühlte Gemüsemischung unter die Tofumasse rühren und kleine Bratlinge formen. Diese in Gries wenden und am besten eine halbe Stunde kühl stellen.

In Öl bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

### **Burgergenuss für 2:**

1 große rote Zwiebel in dicken Scheiben

etwas Zucker oder Agavendicksaft

1 Zucchini in dicken schrägen Scheiben

Salz, Pfeffer

1 Avocado in großen Scheiben

(Chili) Ketchup

Etwas Salat

(dünne Scheiben reifer Mango oder Mangochutney, falls vorhanden)

Die Zwiebelscheiben in der Pfanne anbraten und mit Zucker oder Agavendicksaft karamellisieren. Herausnehmen und die Zucchinischeiben anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Person ein Burgerbrötchen aufschneiden, die untere Hälfte mit Ketchup bestreichen und Tofubratling, Gemüse und wer mag Salat aufeinander schichten. [nurkochen]



Eigen

tlich wollte ich noch Mangoscheiben dazu nehmen, aber die Frucht war noch steinhart und durfte somit passen. Wenn ihr etwas mit Mango da habt, probiert es aus! In Südafrika hatte ich mal ein traumhaftes Sandwich mit Avocado und Mango, einfach himmlisch!

Ich hoffe, ihr habt Lust, eins der Rezepte auszuprobieren oder sogar den ganzen Burger nachzubauen und würde mich über Rückmeldungen oder Optimierungsvorschläge sehr freuen!

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith