

# Ein Rezept gegen (oder für?)

## Fernweh: Zimtschnecken

Letztes Jahr im Herbst war meine beste Brieffreundin Anika in Südschweden und berichtete in ihrer folgenden Email voller Begeisterung über dieses schöne Land.

Mit Schweden verbinde ich weite grüne Landschaften, felsengesäumte Küsten mit blauem Meer und fröhlichen farbigen Holzhäusern. Und – nicht zuletzt dank Ikea – Köttbullar und Kanelbullar, also kleine Fleischklopse und Zimtschnecken.

Die Schnecken bei Ikea haben mich jedoch gar nicht überzeugt, also stand nach diesem Besuch fest: die backe ich selbst mal!

Dieser Vorsatz rückte sich bei Anikas Schwedenschwärmerei wieder ins Bewusstsein und irgendwo sah ich letzte Woche Fotos von Zimtschnecken – und mein Naschkater auch, der prompt quengelnde Katergeräusche von sich gab und ein bettelndes Gesicht aufsetzte. Ich kann ihm keinen Wunsch abschlagen, wenn er das tut...

Der Moment war also gekommen, es musste Hefeteig angesetzt werden und bald dufteten die Küche sowie die restliche Wohnung herrlich süß nach Zimt und Zucker!



Und

wie der Duft versprach, so schmeckten die Zimtschnecken auch! Der Hefeteig war wunderbar weich und luftig aufgegangen und in die Füllung kam eine riesige Ladung Zimt {ich finde nämlich, alle Rezepte geben bei dieser Zutat viiele zu wenig an!}. Die Schnecken sind wirklich einfach zu backen und man kann sich entweder viele kleine, oder, wie ich es getan habe, aus einer großen Teigrolle weniger und dafür größere backen.



### Teig:

500 g Mehl  
100 g Zucker  
1 TL Kardamom, gemahlen  
1 Prise Salz  
1 Würfel Hefe  
200 ml Milch, lauwarm  
1 Ei, zimmerwarm  
70 g flüssige und abgekühlte Butter/ Margarine

### Füllung:

30 g weiche Butter oder Margarine  
50 g Zucker  
4 TL Zimt

{Hagelzucker zum Draufstreuen, falls vorhanden}

Die Milch erwärmen und die Butter/ Margarine schmelzen.  
Mehl, Zucker, Salz und Kardamom in einer großen Schüssel

mischen und eine Mulde in die Mitte drücken.  
Die Hefe in der Milch auflösen und in die Mulde geben. Ein bisschen Mehl mit der Flüssigkeit verrühren, die Butter und das Ei dazu geben und alles zu einem glatten Teig kneten. An einem warmen Ort {am besten im Backofen} ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.  
Zimt und Zucker mischen; die Butter/ Margarine im Ofen weich werden lassen.

Dann den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen.

{Wenn ihr kleine Zimtschnecken wollt, teilt dieses Rechteck noch einmal, damit ihr zwei habt.}

Die Teigfläche{n} mit der weichen Butter/ Margarine bestreichen und gleichmäßig mit der Zimt-Zucker-Mischung bestreuen.

Vom breiten Ende her eng aufrollen und fingerdicke Scheiben schneiden.

Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen {mit ganz wenig Wasser oder Milch bepinseln und mit Hagelzucker bestreuen} und im vorgeheizten Ofen **bei 200 °C 10-15 Minuten backen**, je nachdem, wie knusprig ihr sie haben wollt. Auf jeden Fall sollten sie aber leicht goldbraun sein.  
=) [nurkochen]



brühe mir jetzt einen schönen Kaffee, genehmige mir noch ein paar Zimtschneckchen {bevor sie alle aufgefuttert sind ^^} und träume ein wenig von schwedischen Inga-Lindström- Landschaften und Sommerurlaub.

Habt eine genussreiche Zeit,  
eure Judith



---

## Winter- Genüsse: Pasta mit Rosenkohl, Birne und Gorgonzola



Hallo

ihr Lieben!

Kennt ihr das, wenn ihr von einem Produkt eine zeitlang zu viel gegessen habt und ihr es dann nicht mehr mögt? Mir ging es lange mit Rosenkohl so. Meine Ma hatte ihn in einer Saison wohl zu oft aufgetischt und ich konnte ihn über Jahre nicht mehr sehen. Vor ein, zwei Jahren dann probierte ich das erste Mal wieder davon und fand ihn zwar nicht überwältigend, aber doch essbar.

Gestern hieß dann mein Naschkater beim Einkauf ein Netz Rosenkohl hoch und sah mich fragend an. Und ich nickte, zögerlich zwar, aber ich dachte mir: Man kann bestimmt was Leckeres draus machen!



Heute gab es dann also Rosenkohl bei uns und da ich finde, dass Kohl immer etwas Frisches, Fruchtiges als Begleiter vertragen kann, nahm ich gestern noch eine große Birne mit und Gorgonzola, denn der passt hervorragend zu Birne und vielem Gemüse, also warum nicht auch hierzu?

Das Ergebnis der Idee gab es heute Mittag und ich dass ich sie euch hier vorstelle, besagt schon: es war lecker!! =)

### **Hier mein Rezept für 4 Portionen:**

1 Netz Rosenkohl {es waren etwa 700 g}

1 große feste Birne

1 große rote Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Schuss Olivenöl zum Dünsten

200 g Gorgonzola oder anderen Blauschimmelkäse

Pfeffer

Spaghetti {pro Person etwa 100-150g, je nach Hunger}

Den Rosenkohl putzen, waschen und in Salzwasser bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausholen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

Das Wasser für die Spaghetti warm halten.

Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch ebenfalls oder ihn in Scheibchen schneiden.

Die Birne schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Den Rosenkohl halbieren.

Das Nudelwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti hinein geben.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Birnenwürfel dazu geben, kurz mitdünsten und ein paar Löffel Nudelwasser dazu geben.

Alles kurz garen lassen, dann die Rosenkohlhälften hinein geben und einige Minuten mit erhitzen. Zum Schluss den Käse in groben Würfeln zu dem Gemüse geben und schmelzen lassen. Eventuell noch ein paar Löffel Nudelwasser dazu nehmen.

Die Pasta abgießen, das Gemüse mit Pfeffer abschmecken {Salz sollte durch den Käse und das Nudelwasser nicht nötig sein}

und beides servieren. [nurkochen]



Naschkatze

Kohl

ist sehr gesund, hat Saison und ist ein regionales Produkt – drei gute Gründe, die für ihn sprechen. Ich hoffe also, ihr habt Lust, das Gericht nachzukochen und mir mitzuteilen, ob mein Rezept der vierte Grund für das Zubereiten von Rosenkohl sein kann. ;)

Habt ein genussreiches Wochenende!

Eure Judith

---

## Hummus – Ein kulinarischer Kurztrip in arabische Gefilde



In

meiner Studienstadt Heidelberg gibt es den bekannten und beliebten Laden „[Falafel](#)“ , wo man herrliche Falafel, aber auch viele andere arabische Köstlichkeiten bekommt, wie zum Beispiel gebackenen Halloumi im Fladenbrot, eingelegte Gemüse oder gleich alles zusammen auf einem „Spezialteller“, den ich über alles liebe.

Da ist dann auch ganz viel Hummus drauf, den man mit dem dünnen Fladenbrot aufdippen kann und mit dem ich mich dick und rund futtern könnte.

Seit meinem Wegzug bin nun leider eher selten in Heidelberg, also habe ich angefangen, die Leckerei selbst zu machen. Einfach genug ist es ja! =) Viele von euch kennen Hummus bestimmt schon, den leckeren Kichererbsenaufstrich mit Tahin, einer Paste aus Sesam.

Rezepte gibt es zahllose und alle gleichen sich in den Zutaten und variieren in den Mengen derselben. Am Ende ist es Geschmackssache.

Ich mag es gerne etwas frischer mit Zitronensaft und leicht scharf mit etwas Chili gewürzt. Auch den erdig- würzigen Geschmack von Kreuzkümmel mag ich gerne.

Ich verrate euch hier mal mein Rezept, das ich aber jedes Mal ein bisschen abwandle, je nach dem, was gerade da ist.



Zutat

en:

Etwa 500 g Kichererbsen, gegart  
4 Knoblauchzehen  
Saft von einer großen Zitrone  
{abgerieben Schale einer halben Zitrone}  
 $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel  
1 gehäufter TL Salz  
1 Schuss Wasser  
4-6 EL Olivenöl  
4-6 EL Tahin/ Sesampaste  
{Chiliflocken nach Belieben}

Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben, am besten eine, die etwas schmäler ist. Mit dem Pürierstab {oder gleich im Mixer, falls vorhanden} zu einer feinen homogenen Masse pürieren. Noch einmal abschmecken und je nach Lust und Laune akzentuieren oder abrunden.[nurkochen]



Hummus

s passt gut zu Weißbrot oder Baguette, als Dipp zu Gemüsestäbchen, als Füllung für Fladenbrot- Sandwiches oder Wraps, ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! =)

Wie bereitet ihr Hummus zu? Habt ihr eine geheime Spezialzutat oder mögt ihr eine bestimmte Zutat so gern, dass ihr sie maßlos einsetzt? Ich würde mich freuen, eure Hummusvorlieben oder Hummuserlebnisse zu erfahren!

Habt genussvolle Tage,  
eure Judith



# Rustikale Apfel- Birnen-Tarte nach Linzer Art



Den Teig der [Linzer Torte](#) vom vorherigen Eintrag habe ich nicht nur aus dem Grund schlicht gehalten, weil ich sie nicht so weihnachtlich haben wollte mit vielen Gewürzen, sondern auch, weil ich mit der doppelten Menge Teig noch eine Apfel- Birnen-Tarte machen wollte.

Auf den Mandelteig kamen dafür geriebene Äpfel und Birnen, verfeinert mit Vanillezucker, Zitronenschale und -saft sowie ein paar übrig gebliebene Rosinen, fein gehackt.

Das Ergebnis war ein frischer, leichter Kuchen, der ein wenig Einstimmung auf den Frühling schafft und mit seinen Zutaten auch noch (eingebildet) relativ gesund ist. ;D  
Schnell gemacht ist er außerdem, denn der Teig muss nicht unbedingt kühlen und der Obstbelag ist schnell erledigt.

## Teig:

300 g gemahlene Mandeln

200 g (Vollkorndinkel) Mehl  
100 g Zucker  
1 EL Vanille- Essenz  
2 Eier  
200 g kalte Butter (in Würfeln) ODER Margarine  
1 Prise Salz

**Füllung:**

2 große Äpfel  
2 große Birnen  
1 handvoll Rosinen, gehackt  
1 Tütchen Vanillezucker  
1 EL Zitronensaft oder Orangensaft  
abgeriebene Schale einer Zitrone oder Orange

Alle Zutaten zusammen in einer Schüssel zu einem glatten Teig kneten.

Wenn man die Zeit hat: 30 Minuten kühl stellen.

Die Äpfel und Birnen grob reiben, wenn sie keine Makel haben, gerne auch mit Schale.

Die Rosinen hacken, die Zitrusschale abreiben und den Saft auspressen.

Mit dem Vanillezucker zum Obst geben und alles gut verrühren.

2/3 des Teiges in die Form ( $\varnothing \sim 26$  cm) drücken, einen kleinen Rand hochziehen. Die Füllung darauf verteilen und aus dem restlichen Drittelpaart Teig dünne Stränge rollen und sie sternförmig auf den Kuchen legen.

Im vorgeheizten Ofen bei Umluft und 160 °C etwa 45 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. [nurkochen]



Naschkatze

Wir

fanden den Kuchen sehr lecker und leicht, da er nicht so süß ist, dafür aber frisch-fruchtig, und trotzdem den Hunger nach Kuchen stillt, wenn man nachmittags nicht nur mit Kaffee oder Tee da sitzen möchte. =)

Ich hoffe, ihr habt Lust, ihn nachzubacken, ihn vielleicht auch mit anderem Obst zu variieren und dass er euch genauso gut schmeckt!

Habt eine genussvolle Zeit – ob mit oder ohne Kuchen!

Eure Judith



Naschkatze

# Einfach mal lecker: Linzer Torte



Naschkatze 

Wie

euch schon aufgefallen sein könnte, backe ich gerne mit Vollkornmehl und Dinkel. Ich bin mit Vollkornbrot, Biogemüse und vegetarischen Reformhauspasteten groß geworden – und fand das als Kind nicht unbedingt lustig.

Andererseits waren dann solche Dinge wie Pommes, Limonade oder Weißmehlbackwaren etwas Besonderes für mich und ich habe sie doppelt genossen, wenn ich sie dann mal bekommen habe!

Mittlerweile kann ich ja schon lange selbst bestimmen, was ich kaufe, kuche und backe. Trotzdem habe ich mich nie in nachträglicher Rebellion vom Vollkorn abgewendet. Ich finde zwar, nicht alle Backwaren kann man wirklich gut auch mit Vollkornmehl backen, viele aber schon und bei manchen Sachen hebt das sogar den Geschmack.

Dinkel ist im Vergleich zu Weizen einfach gesünder und Vollkornmehl gegenüber Weißmehl ja ebenfalls, deswegen findet ihr hier also so häufig Rezepte mit (Dinkel)Vollkornmehl. =)

Auch heute gibt es wieder ein solches Rezept. Linzer Torte ist so ein schneller Allrounder, der geht immer und man kann sie mit jeder Marmelade füllen, die man mag. Ich habe diesmal Himbeer- Aprikose genommen. Und natürlich Dinkelvollkornmehl. Da der Teig sowieso „nussig“ ist durch die Mandeln darin, macht das kaum einen Unterschied, finde ich. Nur ausrollen lässt sich der klebrige Teig eher schlecht, aber das ist ja bei den meisten Linzer Teigen nicht der Fall – zumindest habe ich noch kaum einen erlebt. Ihr?

### **Teig:**

300 g gemahlene Mandeln  
200 g (Vollkorndinkel) Mehl  
100 g Zucker  
1 EL Vanille- Essenz  
2 Eier  
200 g kalte Butter (in Würfeln) ODER Margarine  
1 Prise Salz

Wenn man mag: Gewürze wie Zimt, Piment, gemahlener Ingwer, ...  
{Diesmal habe ich nur Vanille in den Teig gemacht; ich fand, um Weihnachten herum hatte man genug Gewürze ;)}

### **Füllung:**

Mehrere gehäufte EL Marmelade nach Geschmack.  
{Gut passen Himbeere oder Zwetschgenmus. Ich mache die Marmeladenschicht eher dünn, manche mögen sie dicker, da müsst ihr einfach schauen, wie ihr es macht.}

Alle Zutaten zusammen in einer Schüssel zu einem glatten Teig kneten.

Wenn man die Zeit hat: 30 Minuten kühl stellen.

Zwei Drittel des Teiges in eine Springform drücken, einen kleinen Rand hochziehen.

Die Marmelade glatt rühren und auf dem Teig verstreichen.

Den restlichen Teig auf Mehl ausrollen und entweder Streifen schneiden und ein Gitter auf die Marmelade legen, oder beliebige Formen ausschneiden und den Kuchen damit verzieren.

{Ich habe dieses Mal Wölkchen genommen und hatte dann noch etwas Teig als Rest, aus dem ich in paar kleine Kekse gebacken habe.}

Im vorgeheizten Ofen bei Umluft und 160 °C etwa 45 Minuten backen. Nach einer halben Stunde aber ruhig schon mal die Stäbchenprobe machen, ob er schon fertig ist.[nurkochen]



Am besten soll man Linzer Torte ja einige Tage ruhen lassen, bevor man sie verspeist. Aber seien wir mal ehrlich: wer hält das denn aus?! Einen frischen, herrlich duftenden Kuchen aus dem Ofen holen und ihn NICHT probieren, sobald er nur noch so heiß ist, dass man sich auf akzeptable Weise das Naschkatzen-Leckermäulchen verbrennt? Unmöglich, oder?

Von unserer Linzer Torte ist nur noch ein klitzekleiner Rest übrig, sie wurde keine Woche alt.

Mit welcher Marmelade esst ihr Linzer Torte am liebsten? Und mögt ihr sie lieber mit vielen Gewürzen im Teig oder puristisch?

Habt eine genussvolle Zeit mit dem Kuchen, den ihr am liebsten mögt!

Eure Judith