

Cannoli aus dem Ofen mit Heidelbeer-Mascarpone



Wie ihr vielleicht gemerkt habt, war es zwei Wochen still auf dem Blog. Das liegt daran, dass ich gerade sehr viel unterwegs bin. Aktuell genieße ich das wunderschöne Südtirol, danach ziehe ich noch weiter nach Chioggia an der Lagune von Venedig.

Um schon mal in Italien-Stimmung zu kommen (naja, das bin ich eigentlich immer, aber noch mehr kann ja nicht schaden), habe ich vor meiner Abreise Cannoli gebacken.

Einige von euch werden die südtalienenische Nascherei sicher kennen. Teig wird um ein Röhrchen gewickelt, frittiert und

dann mit Ricotta oder einer leckeren Creme, zum Beispiel Vanille oder Pistazie, gefüllt.

Ich liebe Cannoli, aber sie sind schon eine recht mächtige Nascherei, durch das Frittieren, aber auch die Füllung. Da ich persönlich in meiner Küche nicht frittieren mag (sie geht offen ins Wohnzimmer über und die halbe Wohnung würde tagelang nach Fett riechen), habe ich mal Cannoli aus dem Ofen ausprobiert.



Natürlich hat der Teig eine ganz andere Konsistenz, da er nur gebacken, nicht frittiert wird. Aber knusprige Teigröhrchen mit Cremefüllung klingen trotzdem super, oder?

Da sie durch das Backen eh schon ganz anders werden würden, habe ich auch noch einen Anteil Vollkornmehl genommen, weil ich das so gerne mag. Das sind also echt Naschkatzen-Cannoli aus dem Ofen. :)

Für die Füllung habe ich es mir leicht gemacht. Eine Buttercreme war mir zu aufwendig. Mascarpone ist fett genug und auch fest und cremig. Ich habe lediglich einige Löffel Waldheidelbeerkonfitüre darunter gemischt, die ich selbst in Polen gekocht hatte, als ich bei einer ehemaligen Kollegin dorthin eingeladen war. Die Heidelbeeren hatte ihr Sohn selbst gesammelt.

Sie schmecken unfassbar intensiv im Vergleich zu den Zucht-Heidelbeeren, die man überall kaufen kann! Aber ihr könnt auch einfache Heidelbeer-Konfitüre nehmen!



Am besten füllt ihr die Cannoli frisch vor dem Servieren und lasst sie nicht zu lange liegen, sonst weichen sie irgendwann durch.

Für 15–20 Cannoli:

100 g Dinkel-Vollkornmehl

150 g Dinkelmehl

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

30 g Butter, zimmerwarm

1 TL Zitronensaft

6 EL Marsala*

Fett für die Röhrchen

Füllung:

750 g Mascarpone

3–4 geh. EL (Wald)Heidelbeer-Konfitüre

** Ich hatte keinen da und habe Weinbergspfirsichlikör genommen. Man hat sein Aroma richtig gut herausgeschmeckt.*

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und mischen. Die Butter, den Zitronensaft und den Marsala darübergerben und alles zügig verkneten. Falls etwas Feuchtigkeit fehlt (bei Vollkornmehl kann das vorkommen), vorsichtig noch ein wenig Wasser oder Likör zufügen.

Den Teig auf der Arbeitsfläche 1–2 Minuten verkneten, bis er elastisch ist, dann in Folie gewickelt oder in einer abgedeckten Schüssel 20 Minuten ruhen lassen.

Den Teig 2 mm dünn ausrollen und etwa 9 cm große Kreise ausstechen (geht mit einem Dessertring sehr gut).

Ein kleines Schälchen Wasser bereitstellen.

Die Röhrchen rundherum etwas einfetten und dann jeden Kreis ein wenig oval ziehen (oder mit dem Nudelholz oval rollen) und um die Röhrchen legen. Mit angefeuchteten Fingern die Kanten zusammendrücken und die Cannoli auf ein Blech mit Backpapier legen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft erhitzen und die Cannoli 12–15 Minuten backen, oder bis sie leicht goldbraun sind.

Kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig die Röhrchen entfernen

und ganz abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Mascarpone mit der Konfitüre verrühren, abschmecken, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kühlstellen.

Sobald die Cannoli vernascht werden sollen, die Füllung gleichmäßig in die Teig Röhrchen spritzen, nach Belieben mit einem Hauch Puderzucker bestäuben und genießen.



Ist das nicht eine fantastische Farbe? Ich finde, allein die Füllung kann sich sehen lassen (ist sogar die Naschkatzen-Farbe!) und uns haben die Cannoli sehr gut geschmeckt, auch wenn sie nicht wirklich authentisch sind. Dafür aber individuell!

Ihr könnt den Teig natürlich auch nur mit Weißmehl machen und auch bei der Füllung wieder variieren, was ihr mögt oder da habt. Macht einfach euer eigenes Cannoli-Ding! :)

Jetzt wünsche ich euch eine genussvolle Zeit und sende euch liebe Grüße aus dem wunderschönen Südtirol!

Lasst es euch auch gut gehen!

Eure Judith

**Bunt belegtes Brot à la
Niçoise**



Diese Woche gibt es eine kleine, herzhaft-e Nascherei. Inspiriert von den tollen kreativen Broten aus „[Toast it!](#)“ habe ich meine Version eines Brots „à la Niçoise“ gezaubert: Saftiges Dinkel-Sonnenblumenkern-Brot mit Miso-Butter, Ei, grünen Bohnen, Thunfisch, Tomaten und eingelegten roten Zwiebeln.

So ein bunt belegtes Brot sieht nicht nur spektakulär aus, sondern schmeckt auch so!

Wer keine Miso-Paste da hat, nimmt nur Butter, das schmeckt natürlich auch. Aber Miso-Butter habe ich neulich in einem Restaurant mit Schwarzwald-Japan-Fusion-Küche für mich entdeckt.

Die Miso-Paste verleiht der Butter eine fantastische Umami-Note – ich war sofort großer Fan und seit ich es zuhause nachgemacht habe, könnte ich mich von Miso-Butter-Brot ernähren.



Die gelb-grünen Tomaten und die grünen Bohnen stammen von meinem [Lieblings-Gemüseproduzenten](#). Er hat einfach die allerschönsten Tomaten, in allen Farben und Formen – ein Augenschmaus! Im Sommer gehen Tomaten einfach immer, findet ihr nicht auch? Und grüne Bohnen liebe ich auch, entweder puristisch als Salat, mit Essig, Öl, Zwiebelchen, Salz und Pfeffer, oder aber in Form von [Omas Grüner Bohnensuppe](#), die man auch mit Erbsen zubereiten kann.



Wer mag, macht die Bohnen vorher an, und packt sie dann als „Bohnensalat“ aufs Brot. Ich habe lediglich ein paar Tropfen Zitronensaft, Condimento bianco und Chili-Olivenöl übers Brot geträufelt. Beim Brot könnt ihr natürlich nehmen, was ihr mögt und da habt.

Für 1 Portion:

1 große Scheibe geröstetes Brot
Miso-Butter oder normale Butter
einige gegarte grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
1 hartgekochtes Ei, in Spalten geschnitten
Thunfisch aus der Dose
1 gelbe oder gelb-grüne Tomate, in Spalten geschnitten
eingelegte rote Zwiebeln *
Condimento bianco
Zitronensaft
Chili-Olivenöl oder Olivenöl
Salz, Pfeffer

Das Brot auf einen großen Teller oder ein Brett legen, mit der Miso-Butter bestreichen und dann Bohnen, Ei, Thunfisch, Tomate und Zwiebeln dekorativ darauf verteilen. Das Brot so üppig wie möglich belegen.

Zum Schluss etwas Essig, Zitronensaft und Chili-Olivenöl darüberträufeln und mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen.

** 1 rote Zwiebel halbieren und dann in feine halbe Scheiben schneiden und in ein Schraubglas geben. 125 ml Weißweinessig, 60 ml warmes Wasser, 1 Prise Rohrzucker und 1 Prise Salz zufügen, das Glas verschließen und gut schütteln, bis alles vermischt und Salz/Zucker aufgelöst ist. Die Zwiebeln wieder nach unten in die Flüssigkeit drücken. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen, besser über Nacht. Gekühlt mindestens 2 Wochen haltbar. Wir füllen die Zwiebeln auch einfach nochmal auf, verwenden die Flüssigkeit also weiter.*

Die Zwiebeln passen zu Salaten, auf Sandwiches, Tacos, Wraps,...



Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, eure Brotzeiten etwas aufzupeppen und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Macht es euch schön,

eure Judith

** Werbung ohne Auftrag/Bezahlung durch Verlinkung **

Gin&Tonic-Tiramisù mit
Aprikose



Letzte Woche war ich mal wieder ratlos, was für eine Nascherei ich zubereiten könnte. Zum Backen war es zu warm, aber etwas Herzhaftes gab es ja schon letzte Woche auf dem Blog.

Naschkater schlug Tiramisù vor, aber davon gibt es zahllose Rezepte und alle ähneln sich, sofern man ein klassisches mit Kaffee und Amaretto macht.

Da wir große Gin-Fans sind, schlug Kater Gin vor und so verrückt das erst mal klang, so fasziniert war ich von der Idee, ein Tiramisù mit Gin&Tonic zu machen – so etwas hatte ich nämlich noch nirgends gesehen. Ich gehe davon aus, dass schon einige Leute auf diese Idee kamen, aber ich hoffe, dass ihr noch nie davon gehört habt und jetzt ganz gespannt seid, das Rezept auszuprobieren.

Denn natürlich machte ich mich sofort ans Werk und fand das Resultat wirklich richtig gut! Das Tiramisù hat eine sommerliche Leichtigkeit und wer Kaffee nicht mag, für den ist diese Variante vielleicht mal einen Versuch wert, um sich dem köstlichen italienischen Dessert doch noch anzunähern.

Beim ersten kleinen Test hatte ich noch ein paar gefriergetrocknete Beeren (aus einem Beeren-Müsli) da und bröselte sie statt Kakao als Pulver über das Tiramisù. Für die Foto-Version nahm ich dann ein paar Zuckerherzchen, aber ich finde diese Beeren-Pulver-Idee super, das sah wirklich hübsch aus.

Da könnt ihr also nach Geschmack und vorhandenen Zutaten dekorieren, wie ihr mögt.



Für 4 Portionen:

20 ml Gin

80 ml Tonic

1 große Aprikose
200 g Sahnequark
90 g Schmand
2 EL Puderzucker, gesiebt
20 Löffelbiskuits

Eine rechteckige Form von 20×14 cm bereit stellen.

Gin und Tonic in eine flache, weite Schale geben. Die Aprikose waschen, entsteinen und in feine Spalten schneiden.

Quark, Schmand und Puderzucker verrühren und abschmecken.

Die Löffelbiskuits nacheinander von beiden Seiten kurz in den Gin&Tonic tauchen, herausnehmen und nebeneinander in die Form legen. Sobald eine Schicht Biskuits vollständig ist, die Hälfte der Creme darauf verteilen und die Aprikosenspalten gleichmäßig darüberlegen.

Die zweite Hälfte Biskuits kurz einweichen, abtropfen lassen und auf der ersten Schicht verteilen. Die übrige Creme daraufgeben und glatt streichen.

Nach Belieben mit etwas Aprikose, Zuckerdekor oder gefriergetrocknetem Beerenpulver garnieren.

Vor dem Servieren am besten 30 Minuten durchziehen lassen.



Falls ihr das Rezept ausprobiert, freue ich mich über eure Rückmeldung. Schreibt gerne mal, welchen Gin ihr am liebsten mögt und ob ihr euch solch ein Desert vorstellen könnt!

Ich wünsche euch eine genussvolle Sommerwoche!

Eure Judith

**Herzhafte Hirse-Bowl mit
Erdnuss-Sauce**



Ich melde mich zurück von einem aufregenden Trip durch Osteuropa. Eine ehemalige Kollegin hatte mich nach Polen eingeladen, wo ich eine typisch polnische Hochzeit miterleben durfte. Danach fuhr ich weiter nach Prag, das ich mir schon immer mal anschauen wollte und kehrte dann über Dresden und Leipzig nach Hause zurück. Alle drei Städte standen schon eine Weile auf meiner Reise-Liste und ließen sich bei dieser Gelegenheit wunderbar verbinden.

Sobald ich meine Fotos alle gesichtet und sortiert habe, gibt es hier sicher noch ein paar Eindrücke und kulinarische Blitzlichter.

Da man auf Reisen ja meist ganz anders isst, als zuhause, und sich meine Ernährung vor allem in Polen krass unterschied von meinem Alltag zuhause, hatte ich hier das Bedürfnis, sehr

leicht und gesund zu essen. In Polen wird ja wirklich unfassbar viel Fleisch gegessen.

Und natürlich ließ ich es mir nicht nehmen, in Prag ein typisches Gulasch mit Knödeln und Bier zu genießen.

Zuhause gab es dann viel Gemüse und Salat und beides habe ich in diese improvisierte Hirse-Bowl gepackt, die wirklich einfach, aber super lecker ist! Ihr könnt natürlich nehmen, was ihr am liebsten mögt. Ich fand die Mischung aus Salat, Beeren und gebratenem Gemüse mit herzhaftem Feta super und die würzige Erdnuss-Sauce passte erstaunlich gut dazu.



Aber Bowls laden ja immer ein, selbst kreativ zu werden und vorhandene, saisonale Zutaten zu verwenden. Also seht das Rezept – wie so oft – als Anregung. :)

Für 2 Portionen:

1 Tasse Hirse
1 gestr. TL Kurkuma
1 Handvoll Kerne (Sonnenblumen-/Kürbiskerne/Schwarzer Sesam)
1 Süßkartoffel
Olivenöl
Knoblauchsatz
1 Romana-Salat
1 kleiner Chicoree
2 Champignons
4 Zweige Johannisbeeren
100 g Feta
Salz, Pfeffer

Sauce:

2 geh. EL Erdnussmus
1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält
1 Schuss Apfelessig
1 Schuss Sojasauce
1 Schuss Dattelsirup (oder Agavendicksaft/Ahornsirup)
frisch gemahlener Pfeffer
etwas Chili, nach Belieben
100–120 ml Wasser

Die Hirse waschen und mit dem Kurkuma in einen kleinen Topf geben. Die doppelte Menge Wasser zufügen, alles aufkochen und auf kleinster Stufe zugedeckt mit leicht offenem Deckel köcheln lassen.

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und beiseitestellen.

Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Olivenöl rundherum anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Mit Knoblauchsatz würzen.

Die Salate, Pilze und Beeren waschen bzw. putzen und zurechtschneiden.

Die Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab glatt mixen. Abschmecken und beiseitestellen.

Sobald die Hirse gar ist, eine Portion in eine Schüssel geben, das Gemüse und den Salat drum herum verteilen, den Feta darüber bröckeln und die Johannisbeeren darüber streuen.

Zum Schluss die Sauce darüber gießen oder dazu reichen, damit sich jeder selbst bedienen kann.



Veganer lassen den Feta weg oder nehmen Ersatz – veganen Käse, Tofu, was auch immer schmeckt.

Ich wünsche euch viel Freude beim Gestalten eurer eigenen fröhlich-bunten Sommer-Bowl!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

**Saftige Muffins mit
Schokolade und Zucchini
(vegan)**



In der Woche vor meiner Augustreise in den Osten habe ich die ruhige Zeit genutzt und öfter in der Küche gestanden. Naschkater hatte ein Rezept aus einem englischen Kochbuch herausgesucht, das ich ausprobieren sollte.

Wer englische Rezepte kennt, weiß vielleicht um die Schwierigkeiten, die das mit sich bringen kann. Die Mengenangaben sind grundverschieden zu unseren, denn in englischsprachigen Gebieten wird mit Cups, Unzen etc. gemessen.

Das Ganze ist ein Albtraum für Übersetzerinnen von Kochbüchern. Man sucht manchmal ewig für die passende Menge einer gewissen Zutat, denn je nach Zutat kann das in einem Messbecher ja ganz verschieden ausfallen und ich finde solche Umrechnungstabellen immer ein bisschen zweifelhaft.

Da ich leider immer noch keine solchen Cups zu Hause habe, stand ich diesmal nicht nur schriftlich vor dem Problem, sondern auch ganz real. Einer meiner Messbecher hat zwar Skalen für Mehl, Zucker etc. und daran habe ich mich dann orientiert, aber für mein Empfinden kam das nicht wirklich hin.

Im Endeffekt ging ich nach Bauchgefühl, orientierte mich manchmal am Messbecher, manchmal gar nicht und am Ende sah der Teig erstaunlich vielversprechend aus. Die Menge war aber etwas viel für 12 Muffinmulden, also habe ich ein Viertel herausgerechnet. Ich hoffe, dass diese Menge in etwa hinkommt. Ihr könnt die Formen auch bis knapp unter die Kante füllen, die Muffins gehen schön auf, laufen aber nicht über. Notfalls könnt ihr noch einige Reste-Muffins in Papierförmchen ohne Form backen.



Das Ergebnis wurde richtig saftig, fluffig und wirklich lecker! Da ich keinen Zimt hatte, nahm ich etwas 5-spices-Gewürz und leider war mir der Kakao ausgegangen, ohne dass ich es gemerkt hatte, deswegen blieb der Teig hell. Wer mag gibt noch 1–2 Esslöffel Kakao hinein – dann ist auch die Zucchini besser getarnt, falls Gemüse-Muffel mitnaschen.

Für ca. 12 Muffins:

300 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Natron
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL 5-spices-Pulver
75 g Schokochips, Zartbitter
1 Leinsamenei
180 ml Pflanzendrink
110 g Ahornsirup
45 g neutrales Öl
110 g Zucchini, fein gerieben

Die ersten 6 trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. (Nach Belieben noch etwas Kakaopulver hinzufügen.)

Die Schokochips unterrühren.

Das **Leinsamenei** herstellen: 1 EL Leinsamen mit 3 EL Wasser einige Minuten quellen lassen, dann pürrieren. Leinsamenei, Pflanzendrink, Sirup und Öl verrühren.

Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und grob vermischen, dann die Zucchini zufügen und alles verrühren, bis der Teig gerade eben homogen ist. Nicht zu lange rühren!

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und das Muffinblech einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Man kann auch Silikon-Muffinformen nehmen.

Den Teig in die Förmchen füllen und die Muffins ca. 15 Minuten backen.



Wenn diese Nascherei online geht, bin ich gerade in Polen und ich hoffe, auch ihr seid in Urlaub oder genießt die Vorfreude darauf oder frische Erinnerungen daran! Sicher werde ich nach meiner Rückkehr von meinen kulinarischen Streifzügen berichten oder vielleicht ja sogar das ein oder andere Rezept im Gepäck haben.

Bis dahin wünsche ich euch eine genussvolle Zeit!

Eure Judith