

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 gerettet 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

Vegane Apfel- & Preiselbeer-Taschen mit Mohn



Gestern Abend hatte Naschkater sooo Lust auf was Süßes. Nach einem langen Ausflug musste er seinen Energiespeicher aufladen. Obwohl auch ich ziemlich platt war, ließ ich mich breitschlagen – unter der Voraussetzung, dass Kater assistiert.

Wir nahmen uns ein paar schrumpelige Äpfel vor und während ich einen schnellen veganen „Quark-Öl-Teig“ knetete (das Rezept stammt von meinen [Neujahrs-Schweinchen](#)), schnippelte Naschkater die Äpfel klein.

Die Taschen sind super schnell gemacht, denn der Teig lässt sich wirklich gut verarbeiten.

Natürlich kann man die Apfelfüllung auch ersetzen – zum Beispiel durch Nussfüllung, Mohnmasse oder Konfitüren.

Da unsere Apfelfüllung nicht ganz reichte für die Menge des Teigs (ich habe die Menge für euch angepasst), habe ich noch Taschen mit Preiselbeeren gefüllt. Ich muss sagen, dass mir diese Variante sogar noch besser schmeckte. Man kann also auch einfach alle Taschen damit füllen oder feine Apfelwürfel mit Preiselbeeren mischen statt mit Apfelmus.



Für 15-20 Stück:

TEIG

260 g Sojajoghurt
60 g Öl
70 g Zucker
450 g Dinkelmehl (Type 1050)
15 g Backpulver
1 Prise Salz
10 g Mohn

FÜLLUNG

3 mittlere Äpfel, geschält und fein gewürfelt
2 TL Zimt
1 EL (Kokos)Zucker
3 EL Apfelmus (oder Preiselbeerkonfitüre)

Für den Teig die flüssigen Zutaten in eine Schüssel wiegen und verrühren. Die trockenen Zutaten darüber wiegen und dann alles mit den Knethaken des Handmixers verkneten.

Für die Füllung die Äpfel mit dem Zimt, dem Zucker und dem Apfelmus bzw. der Preiselbeerkonfitüre verrühren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier belegtes Blech bereit stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Die Kreise auf das Blech legen, ca. 1 EL Füllung in die Mitte setzen und einen zweiten Teigkreis darüber legen. Die Ränder gut festdrücken, um die Tasche zu verschließen und nach Belieben mit einer Gabel noch einmal rundherum ein Muster hinein drücken.

Ein paar Löcher in die Taschen piksen, damit der Dampf entweichen kann.

Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zum Servieren mit Puderzucker bestreuen.



Ich hoffe, ihr habt alle einen sonnigen Sonntag und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Apfel-Käsekuchen mit Vollkorn-Zimt-Streuseln



Neulich habe ich so viel Quark bei Foodsharing gerettet, dass ich zum zweiten Mal diese Woche einen Käsekuchen gebacken habe. Anfang der Woche gab es mal wieder meinen saftigen Mohn-Käsekuchen mit Streuseln.

Heute war ich ziemlich ideenlos, aber da die Grundzutat schon

mal vorgegeben war, blätterte ich durch einige Backbücher.

Ich fand in „[Apfelküche](#)“ Inspiration: Die „Apfel-Quark-Torte“ klang super und ich bekam Lust auf Apfel-Käsekuchen, zumal ich da noch ein paar der feinen Äpfel meiner Eltern verarbeiten konnte.

Also kombinierte ich meinen [Grieß-Käsekuchen ohne Boden](#) mit der Apfel-Quark-Torte, ließ die Sahnehaube weg und fügte Naschkaters Wunsch-Zutat Zimt hinzu.

Heraus kam ein super leckerer Käsekuchen mit feiner Apfel-Zimtnote und mega knusprigen Zimtstreuseln. Die Streusel könnt ihr natürlich auch mit Dinkelmehl Type 630 oder 1050 machen (sie stammen vom [Mohn-Streuselkuchen](#)), aber mit frisch gemahlenem Vollkornmehl sind sie noch knuspriger!



Da ich nur Zutaten für einen kleinen Kuchen hatte, habe ich meine kleine Springform genommen. Wenn ihr einen normal großen Käsekuchen backen möchtet, verdoppelt einfach die Zutaten und nehmt eine etwas größere Form – oder macht den Kuchen höher.

Für 1 Springform mit 20 cm Durchmesser:

KÄSEMASSE:

50 g weiche Butter
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei
1 Eiweiß
500 g Quark
2 EL Grieß
1 TL Backpulver
2 EL Vanillepuddingpulver
150 g säuerliche Äpfel, geschält, entkernt und grob gerieben
2 gestr. TL Zimt
 $\frac{1}{2}$ EL Grieß

STREUSEL:

80 g Dinkelvollkornmehl
(frisch gemahlen)
1 TL Zimt
30 g Zucker
40 g zerlassene Butter
1 Eigelb

Für die Käsemasse Zucker und Butter cremig rühren, dann die Eier dazugeben und zu einer schaumigen Masse rühren. Den Quark unterrühren. Die trockenen Zutaten mischen und ebenfalls einrühren.

Die Äpfel reiben und mit dem Grieß, dem Zimt und knapp 1/3 der Quarkmasse vermischen.

Backpapier über den Boden der Springform spannen und den Rand leicht einfetten. Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

1/3 der Käsemasse in die Form geben und glatt streichen. Dann

die Apfelmischung darauf verteilen und mit dem letzten 1/3 Quarkmasse abdecken und die Oberfläche glatt streichen.

Den Käsekuchen 40 Minuten backen, dann herausnehmen und die Streusel auf der Oberfläche verteilen. Den Kuchen weitere 15–20 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun und knusprig sind und der Kuchen aufgegangen ist.

In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen.



Ich hoffe, ihr hattet ein erholsames, sonniges und vor allem genussvolles Wochenende und startet entspannt in die neue Woche!

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