Ayurvedisch inspirierter Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel & Kürbis-Cremesuppe aus den Resten

Heute gibt es sozusagen zwei Rezepte in einem. Das Rezept für Ofenkürbis stammt von meinem Freund Dag, der Ayurveda-Koch ist und neulich zu Besuch war. Da hatte er diesen würzigen Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel zubereitet und wir waren total begeistert davon. Das Gericht hatte es danach sogar auf unser Silvesterbüffet geschafft, zu dem jeder etwas mitbringen sollte.

Da noch ein riesiger Kürbis im Keller lag, wurde er zu Silvester geschlachtet. Allerdings war noch immer ein Großteil davon da, nachdem eine wirklich große Auflaufform gefüllt war. Also habe ich im neuen Jahr noch einmal Ofenkürbis nach Dags Rezept zubereitet und gleich noch eine Idee ausprobiert, die ich schon öfter gesehen und schon lange mal ausprobieren wollte: Suppe aus im Ofen geröstetem Kürbis.

Die Suppe ist natürlich die perfekte Resteverwertung. Aber ehrlich gesagt, werde ich Kürbissuppe nie wieder anders zubereiten! Diese Suppe war so aromatisch und köstlich – der Umweg über den Ofen lohnt sich so was von! Am besten macht man also zwei Bleche Ofengemüse, isst eine Portion so und macht für den kommenden Tag aus der zweiten Hälfte Suppe.

Aber auch, wenn ihr nur Suppe kochen wollt – probiert diese

Variante aus! Naschkaters Kommentar zur Suppe: „Das ist ja Sterneküche!“

Aber erstmal das Rezept für den Ofenkürbis. Wirklich feste Mengen gibt es nicht – Dag kocht nach Gefühl und nimmt, was da ist. Aber hier mal ungefähre Angaben, so wie ich es gemacht habe:

1,5 kg Muskatkürbis, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
4–5 Äpfel, in Spalten geschnitten
3 große rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
Olivenöl
1–2 EL Kurkumapulver
Knoblauchsalz
Pfeffer
Schwarzkümmel
Sesam

Kürbis, Apfel und Zwiebel auf ein Blech geben, mit den Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen, auf dem Blech ausbreiten, mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.
(Falls ihr nur Suppe kochen wollt, lasst den Schwarzkümmel beim Backen weg und streut ihn lieber auf die Suppe. Er lässt sich eventuell nicht ganz fein pürieren und dann habt ihr schwarze Pünktchen in der Suppe.)
Wer es herzhafter mag, krümelt 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch eine Scheibe Feta darüber.

Für die Suppe nehmt ihr das übrige Ofengemüse, legt pro Portion einige Apfel- und Zwiebelspalten beiseite und gebt alles übrige in einen Topf. Gießt etwas Gemüsebrühe und nach Belieben 100 ml Sahne/Hafersahne an und püriert alles gründlich mit dem Stabmixer. Falls die Suppe noch zu dick ist, gebt etwas mehr Brühe hinzu und püriert noch einmal.
Die Suppe eventuell noch einmal erhitzen, dann auf Teller verteilen und jeweils einige Apfel- und Zwiebelspalten darübergeben und etwas Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen.

Am Jahresanfang haben ja viele das Bedürfnis, leichter und gesünder zu essen und die süße und schwere Weihnachtszeit auszugleichen. Da ist so ein wärmendes Ofengericht mit viel Gemüse und gesunden Gewürzen genau richtig. Und da die Suppe kaum Mehraufwand ist, hat man zwei Gerichte in einem, was im Alltag immer großartig ist.

Ich hoffe also, ihr findet dieses Gericht genauso inspirierend wie ich und vor allem genauso lecker!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Alles Liebe,

eure Judith

Advents-Nascherei: Butterplätzchen mit Marzipan und Zartbitterschokolade

Buttergebäck ist ja einer DER Klassiker in der Weihnachtszeit. Man kann es zahlreich variieren, mit Marmelade, Nugat, Streuseln,… und in allen erdenklichen Formen und Größen ausstechen.

Diese Kombination mit Marzipan erinnert mich an Feste in einem Pfälzer Bekanntenkreis, wo es bei den Geburtstagsfeiern von R. Anfang Dezember immer solche Plätzchen von seiner Frau A. gab.

Ich mochte sie total gern und freute mich jedes Jahr über dieses zarte Gebäck, das herrlich mürbe war (ich glaube, sie hat noch Stärke im Teig gehabt statt nur Mehl) – die Kombination von Marzipan und Zartbitterschokolade finde ich eh großartig.

A. hat immer unregelmäßige Stückchen auf die Plätzchen

gesetzt, ich habe ein bisschen ambitionierter gebastelt und das Marzipan in der entsprechenden Form ausgestochen. Als „Kleber“ habe ich einen Hauch Aprikosenkonfitüre auf die Plätzchen gestrichen, da könnt ihr natürlich auch zerlassenen Nugat nehmen – das ginge dann noch mehr in Richtung „Mozart“, vor allem mit etwas Pistazie auf der Schokolade.

Die Schoki kann man auch mit dem Pinsel aufs Marzipan streichen oder die Plätzchen mit der Marzipanseite hineintauchen. Ich habe mich für die Gabel entschieden, die Zinken in die Schokolade getaucht und damit Linien aufs Gebäck geträufelt.

Für 2 Bleche:

200 g Dinkelmehl 630
30 g Puderzucker, gesiebt
1 Prise Salz
130 g weiche Butter
1 Eigelb
200 g Marzipan
70–80 g Aprikosenkonfitüre

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermengen. Die Butter und das Eigelb dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
Den Teig zugedeckt etwas ruhen lassen (am besten im Kühlschrank) und dann auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen.
Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereitstellen.
Plätzchen in beliebiger Form und Größe (jedoch besser nicht zu groß) ausstechen und mit ein wenig Abstand auf die Bleche legen. Etwa 10 Minuten backen, bis die Plätzchen ganz leicht zu bräunen beginnen.
Das Gebäck abkühlen lassen und die Schokolade in einer ofenfesten Form in der Resthitze des Ofens schmelzen lassen.
Die Konfitüre glattrühren oder sogar leicht erwärmen, damit man sie besser dünn streichen kann.
Das Marzipan so dünn wie möglich ausrollen, am besten auf einer Silikonmatte. Ich habe das Nudelholz ganz leicht befeuchtet mit der nassen Hand, dann hat das Marzipan nicht daran geklebt. Entsprechend der Plätzchenform und -anzahl Formen ausstechen.
Auf jedes abgekühlte Plätzchen etwas Konfitüre streichen und das Marzipan darauf“kleben“.
Die fertigen Plätzchen recht eng nebeneinander auf das Backpapier setzen und dann mit der Schokolade verzieren und trocknen lassen.

Falls ihr euch wundert, dass die Zuckermenge der Plätzchen so gering ist – durch das Marzipan ist dieses Gebäck trotzdem sehr süß! Falls ihr die Kekse pur vernaschen möchtet oder mit anderer, nicht ganz so süßer Deko, könnt ihr locker 50 g Puderzucker nehmen.

Ich wünsche euch einen schönen 2. Advent und eine genussvolle Weihnachtszeit!

Eure Judith

Weihnachtliche Scones mit Orangeat, Zitronat, Rosinen und Lebkuchen-Note

So richtig in Plätzchenlaune war ich die letzten Wochen ja noch nicht, aber ein bisschen Weihnachts-Stimmung hält so langsam doch Einzug in meine Backstube. Also habe ich diese Woche weihnachtliche Scones gebacken, denn dieses mürbe englische Afternoon-Tea-Gebäck mag ich total gern und hatte es viel zu lange nicht gebacken.

Mit Orangeat, Zitronat, Rosinen, einem Schuss Rum und Lebkuchengewürz erhält es eine weihnachtliche Note und passt hervorragend zum Advents-Kaffee am Nachmittag. Wer mag, reicht noch – very british – clotted cream dazu, oder auch geschlagene Sahne mit Vanillezucker oder Zimt, wenn keine clotted cream verfügbar ist.

Scones sind ja recht schnell im Ofen, aber ein paar Feinheiten gilt es zu beachten. Der Teig ist leicht trocken, das soll so

sein. Und man soll ihn nicht ganz durchkneten, sondern mini Butterstückchen sollen noch vorhanden sein.

Ich habe den Teig auf das Backpapier gekippt, einen flachen Kreis geformt und mit einem großen Messer in Kuchenstücke geschnitten. Ihr könnt genauso gut ein Rechteck formen und kleine Rechtecke herunterschneiden. Das ist vermutlich praktischer. Gegen Ende der Backzeit habe ich die Stücke nochmal nachgeschnitten und auf dem Blech etwas auseinandergezogen, damit sie besser durchbacken und knuspriger werden. Nächstes Mal werde ich versuchen, die Scones gleich einzeln aufs Blech zu setzen.

Ich habe so spontan gebacken, dass keine Buttermilch da war. Dafür aber Milch und mit einem Schuss Apfelessig oder etwas Zitronensaft darin geht das auch!

Für 12–16 Stück:

30 g Orangeat
30 g Zitronat
30 g Rosinen
1 Schuss Rum
***
85 ml kalte Buttermilch
(oder Milch plus 1EL Essig/Zitronensaft)
1 Ei
250 g Dinkelmehl 1050
(oder Type 630)
50 g Rohrzucker
2 TL Backpulver
½ TL Natron
1 Prise Salz
130 g kalte Butter, gewürfelt

Orangeat, Zitronat und Rosinen mit dem Rum vermischen und eine Weile ziehen lassen. Dann gut abtropfen bzw. ausdrücken.
Buttermilch und Ei verquirlen.
Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen.
Die kalte Butter zur Mehlmischung geben und mit den Fingerspitzen sehr zügig zu einer grobkrümeligen Masse verreiben. Dann die Buttermilch-Ei-Mischung kurz unterrühren.
Orangeat, Zitronat und Rosinen unterkneten und auf keinen Fall zu lange kneten – es soll gerade eben ein Teig entstehen. Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
Den Teig zu einem großen Rechteck oder Kreis formen und Stücke schneiden. Die Scones auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 15–20 Minuten backen, bis sie leicht goldgelb sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Wer Zitronat und Co nicht mag, kann die Scones natürlich auch nur mit weihnachtlichen Gewürzen backen, oder auch getrocknete

Aprikosen oder Feigen nehmen. Da sind die Möglichkeiten wie immer vielfältig.

Ich wünsche euch viel Freude bei der Weihnachtsbäckerei! Habt eine genussvolle Adventszeit!

Eure Judith

PS: Wer nicht so gerne süß nascht, der kann Scones auch herzhaft machen! Ein Rezept dazu findest du hier.

„Gesunde“ Weihnachts-Nascherei: Roh-vegane Lebkuchen-Happen

Die Weihnachtszeit rückt mit großen Schritten näher und irgendwie habe ich dieses Jahr gar keine große Lust, Plätzchen zu backen.

Ich freue mich auf das erste Mal Weihnachtsmarkt, mit Glühwein, all den Düften und Lichtern. Aber was Naschwerk angeht, bin ich sehr inspirationslos und habe gar kein großes Bedürfnis nach Süßem.

Wenn dann im Mittagstief zum Kaffee doch ein bisschen süßer Energieschub fällig wird, nasche ich diese Woche ziemlich gesund: mit veganen Lebkuchen-Happen aus gerösteten Nüssen, Datteln und Schokolade. Elisenlebkuchen mit Schoki sind mir am liebsten und fast jedes Jahr backe ich dieses Rezept mit Marzipan – die werden so herrlich saftig.

Allerdings geht eine roh-vegane Version solcher Lebkuchen superschnell! Am längsten dauert das Rösten der Nüsse – röstet sie trotzdem unbedingt, denn das macht die Hälfte des umwerfenden Geschmacks aus! – und das Überziehen mit Schokolade.

Die ist dann vielleicht nicht „roh“, da bei der Herstellung zu hoch erhitzt (genau weiß ich das gar nicht), aber wer mag, kann natürlich auch den Überzug noch „gesünder“ machen und diese Schokolade selbst herstellen.

Ich liebe diese kleinen Häppchen total! Das warme, geröstete Nuss-Aroma, die Gewürze und die angenehme Dattel-Süße – köstlich. Hoffentlich findet ihr sie auch so lecker wie ich!

Für 20–30 Stück:

100 g Nuss-Mix, geröstet
100 g Datteln, in heißem Wasser eingeweicht
etwas Pflanzendrink
2 TL Lebkuchengewürz
100 g Zartbitterkuvertüre

(Die Nüsse entweder bei 100 Grad im Ofen – auf jeden Fall im Auge behalten! – oder in einer beschichteten Pfanne ohne Fett und unter häufigem Bewegen rösten. Vollständig abkühlen lassen!)
Die Nüsse in einen Mixbecher geben, die Datteln abtropfen lassen und hinzufügen. Mixen, bis alles klein ist, dann das Gewürz sowie nach Bedarf ein, zwei Esslöffel Pflanzendrink zufügen und weitermixen, bis die Masse zusammenhält.
Alles auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben (eine Silikonmatte geht auch), zu einem Block formen und in beliebig kleine oder große Würfel, Rechtecke oder Dreiecke schneiden.
Man kann die Masse auch gleichmäßig portionieren und Kugeln formen.
Die Kuvertüre zerlassen und die Happen damit überziehen. Sie müssen nicht unbedingt umhüllt sein.
Im Kühschrank aufbewahrt sollten sie sich mindestens 1 Woche halten.

Seid ihr schon mit Weihnachtsbäckerei beschäftigt? Habt ihr tolle (Familien)Rezepte, die ich ausprobieren könnte? Dann freue ich mich über eine Nachricht oder einen Kommentar von euch!

Habt eine genussvolle Vorweihnachtszeit und macht es euch schön!

Eure Judith

Safran-Risotto mit schwarzem Knoblauch & Ziegenkäse

Obwohl mich die letzten ein, zwei Wochen ein Lektoratsprojekt mit straffem Abgabeplan in Atem hält und ich viel zu viel Zeit am Schreibtisch verbrachte, wollte ich mich heute mal wieder für etwas Besonderes in die Küche stellen. Immerhin ist Sonntag, da darf es auch eine herzhafte Sonntags-Nascherei sein!

Also habe ich ein Abschiedsgeschenk meiner Kollegen zum Anlass genommen und ein Rezept von Cettina Vincenzino nachgekocht – natürlich nicht 1:1, aber wichtig war mir sowieso der schwarze Knoblauch. Habt ihr davon schon mal gehört? Der Knoblauch wird fermentiert und die Zehen werden in den Hüllen rabenschwarz und fest, von der Konsistenz her wie Lakritze – und auch der Geschmack ist ein bisschen wie Lakritz mit Balsamico. Ein sehr spannendes Produkt, das ich zum ersten Mal in der Hand hatte und bisher war das Risotto in „Cucina vegetariana“ auch das erste Rezept, wo ich davon gelesen hatte.

Das Gericht hat eine leicht nostalgische Note, stellte ich beim Kochen fest. Der Knoblauch stammt aus der Abschiedstüte der Kollegen, den Safran habe ich in Indien gekauft, als ich meine Ayurveda-Kur machte. Der Risottoreis wurde dieses Jahr persönlich aus Italien importiert. Den Ziegenkäse habe ich letzte Woche direkt beim Erzeuger im Allgäu gekauft.

Ein sehr internationales, emotionales Gericht also. Und sehr lecker! Ein cremiges Risotto ist ja eh eine Köstlichkeit, aber diese Creme aus schwarzem Knoblauch verleiht dem Gericht eine ganz besondere Note!

Normalerweise rührt man ja am Ende Parmesan in ein Risotto – so macht das auch Cettina – aber ich hatte keinen da und fand, dass der junge, leicht bröckelige Ziegenkäse mit Kohleadern (fand ich so abgefahren, dass ich ihn kaufen musste!) auch gut passt – sogar farblich.

Das Rezept habe ich für 2 Personen angepasst, ursprünglich war es die doppelte Menge.

Für 2 Personen:

CREME:

Zehen von ½ schwarzen, fermentierten Knoblauchknolle

1 gestr. TL Maisstärke

1 Prise Meersalz

RISOTTO:

Ca. 900 ml Gemüsebrühe

50 g Butter

1 gelbe Zwiebel, fein gewürfelt

200 g Risottoreis (Carnaroli)

100 ml Weißwein

1 Packung Safranfäden (0,1 g)

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ANRICHTEN:

50 g junger Ziegenkäse, zerbröckelt

Zehen von ½ schwarzen, fermentierten Knoblauchknolle

Kräuter nach Belieben zum Garnieren

Die Zehen aus der Knolle lösen und schälen, dann die Hälfte zum Anrichten beiseitelegen.
Für die Creme die andere Hälfte mit der Stärke, 1 Prise Salz und etwas heißer Brühe pürieren, bis eine glatte Creme ensteht.

Die Brühe in einem kleinen Topf aufkochen und warm halten.
In einem großen Topf bei mittlerer Hitze die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebel darin andünsten. Dann den Reis zufügen, die Hitze erhöhen und den Reis unter Rühren kurz rösten. Mit dem Wein ablöschen.
Sobald der Wein verkocht ist, eine Kelle Brühe angießen und unter Rühren köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Erneut Brühe angießen und so fortfahren, bis der Reis bissfest ist. Das Risotto vom Herd nehmen, den Safran und die übrige Butter unterrühren und mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken. Alles ca. 1 Minute zugedeckt ruhen lassen.

Das Risotto dann auf Teller verteilen, etwas Käse über jede Portion krümeln und mit der Knoblauchcreme, den Zehen und nach

Belieben Kräutern garnieren. Sofort servieren.

Ich hoffe, ich konnte euch Appetit machen auf ein schlotziges Risotto – und diesen abgefahrenen Knoblauch, der übrigens sehr viel verträglicher sein soll als der nicht fermentierte!

Habt eine genussvolle Woche und macht es euch gemütlich!

Eure Judith