

Nuss-Kardamom-Kekse



Ihr Lieben, ich hoffe, ihr hattet wunderschöne Weihnachtstage mit euren Lieblingsmenschen und einen sanften Übergang in ein hoffentlich gesundes, erfülltes und genussreiches Jahr 2022!

In den letzten Wochen war es hier etwas stiller. Das hatte mehrere Gründe. Zum einen durfte meine geliebte Oma nach jahrelanger Demenz endlich ihren Frieden finden, zum anderen war ich glaube ich auch grundsätzlich ziemlich fertig von diesem anstrengenden Jahr. Da brauchte ich in der Weihnachtszeit und auch jetzt um den Jahreswechsel einfach mal Zeit für mich und viel Ruhe, um aufzutanken. Das kennt ihr sicher auch.

Da nun aber die letzten Weihnachtsplätzchen schon mindestens eine Woche lang aufgefuttert sind, wurde es gestern Zeit, mal wieder den Ofen anzuwerfen. Ich hatte verrückterweise noch mal Lust auf Kekse, da hatte mir Naschkater einen Floh ins Ohr gesetzt.

Also backte ich spontan Nusskekse mit feiner Kardamom-Note.



Ich habe Kokoszucker genommen, aber zusammen mit den gerösteten Nüssen war diese karamellige Note dann recht dominant. Wer Kardamom eh nicht mag, kann ihn weglassen und hat dann wunderbar nussig-karamellige Kekse.

Wer den Kardamom schmecken möchte, sollte Rohrzucker nehmen (weißer Rübenzucker geht natürlich auch), damit der Eigengeschmack nicht zu sehr dominiert.

Da ich Kapseln von grünem Kardamom habe und die Samen selbst mörsere, müsstet ihr euch vielleicht rastanzen, wie viel gemahlenen Kardamom ihr nehmt. Mit einem guten Teelöffel könnt ihr aber sicher starten. Da der Teig keine rohen Eier enthält, kann man ja bedenkenlos abschmecken.



Falls ihr keine gerösteten gemahlenen und gehackten Nüsse findet, könnt ihr selbstverständlich auch nicht-geröstete nehmen! Geröstet haben sie natürlich viel mehr Aroma, aber beim Backen werden sie ja eh noch mal leicht geröstet. Man kann auch vorsichtig bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Nüsse ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und dann klein hacken und ansonsten gekaufte gemahlene Nüsse verwenden. Alternativ könnt ihr auch Mandeln nehmen.

Für 45 Stück:

70 g weiche Butter (oder (vegane) Margarine)
90 g Rohrzucker (oder Kokoszucker)
2 Leinsameneier (LSE) *
100 g Dinkelmehl Type 630
1 geh. TL Backpulver
Gemörserete Samen von 8 Kapseln grünem Kardamom
1 Prise Salz
90 g gemahlene (geröstete) Nüsse
30 g gehackte (geröstete) Nüsse

* LSE: Für 1 Leinsamenei 1 EL Leinsamen mit 3 EL Wasser quellen lassen und dann cremig pürieren.

Die Butter mit dem Zucker cremig rühren, dann die LSE dazugeben und einrühren. Mehl, Backpulver, Kardamom, Salz und sowohl gemahlene als auch gehackte Nüsse mischen und dann zum Buttermix geben und zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig kurz kühlen, damit er nicht klebt.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Teelöffelgroße Portionen des Teigs zu Kugeln rollen, mit ein wenig Abstand aufs Blech legen und dann leicht flach drücken. Circa 15 Minuten backen.

Habt ihr zur Zeit Lust auf Kekse oder generell Gebackenes?

Oder braucht ihr nach der Weihnachtszeit eine Pause von der ganzen Nascherei?

Wer lieber etwas Herzhaftes mag, für den habe ich demnächst leckeres und unkompliziertes Knoblauch-Naan aus Dinkelvollkorn und Buchweizen.

Habt einen federleichten Start in die neue Woche!

Eure Judith



Buchvorstellung „Soulfood vegan“ von Katharina Küllmer

KATHARINA
KÜLLMER

Soulfood

VEGAN



Wer Katharina Küllmer kennt, dem muss ich vermutlich nicht mehr viel über dieses Buch erzählen. Ihre Bilder und Bücher sind einfach Kunstwerke und ein wahrer Augenschmaus. Da schließt das neue Werk „Soulfood vegan. Vegan, gesund &

glücklich“, erschienen beim EMF Verlag, nahtlos an vorherige Veröffentlichungen an.

Mir gefällt an Katharinas Rezepten, dass sie Wert auf saisonale, regionale und ausgewogene Produkte legt und gerne experimentiert. Gesundes, frisches und kreatives Essen finde ich immer prima und ich denke, dass die Autorin vielen Menschen durch ihre farbenfrohen Bilder und leckeren Kreationen auch vegane Gerichte näher bringen kann.



Inhalt

Das Buch ist in 6 Kapitel gegliedert: Frühstück, Snacks &

Dips, Suppen & Salate, Hauptgerichte, Gebäck & Dessert sowie Smoothies, Säfte & Getränke.

Jedes Kapitel enthält zwischen 15 und 20 Rezepte und wird mit einer Doppel-Aufmacherseite eingeleitet, auf der immer ein paar persönliche Worte von Katharina zu lesen sind.

Die Rezepte sind alle wunderschön bebildert und sehr übersichtlich dargestellt. Gut gefällt mir die Aufreihung der Hauptzutaten unter dem Rezept-Titel.

Orientalische

**MAPLE ROASTED CARROTS
MIT TAHIN-DRESSING**

MÖHRE | FIVE SPICE | AHORNSIRUP | TAHIN | KORIANDER | GRANATAPFEL

4 PERSONEN

E-CARROTS

olivenöl

sirup

peper

grün-Pulver

mit Grün

grün

nach Belieben

ESSING

matte

g-

Diese gerösteten Möhren sind eine außergewöhnliche Beilage. Als Einlage in einem Wrap schmecken sie auch prima und ganz besonders dekorativ sind sie als Garnitur für ein Grünes Hummus (siehe S. 50).

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 °C (Umluft: 200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Für die Möhren zunächst die Marinade zubereiten. Hierfür das Olivenöl, Ahornsirup, ½ TL Salz, Cayennepfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver verrühren. Das Grün der Möhren so abschneiden, dass noch ein kleiner Strunk stehen bleibt. Die Möhren waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren, dann mit der Marinade mischen und auf dem Backblech ausbreiten. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Tahin-Dressing den Joghurt mit 2 EL Wasser, Tahin und 1 Prise Salz zu einer glatten Creme rühren.

Den Koriander waschen, trocken schütteln, Stiele und Blätter grob hacken. Die Kerne des Granatapfels auslösen. Die Orange waschen, die Schale abreiben.

Kurz vor dem Servieren die Möhren mit Koriander, Granatapfelkernen, Orangenschale und nach Belieben mit getrockneten Blüten garnieren. Mit dem Tahin-Dressing beträufeln.

Kostprobe?

Als Frühstück klingen fast alle der vorgeschlagenen Granolas

sehr lecker, aber auch der „Mandelmilchreis mit karamellisierter Birne“ oder das „Kernige Brot mit Szechuanpfeffer und Cashew Cheese“.

Als Snack würde ich von den „Orientalischen maple roasted carrots mit Tahin-Dressing“ kosten oder ein „Mediterranes Pfannenbrot“ naschen.

Fantastisch klingen als Hauptgericht auch die „Miso-Tofu-Bowl mit Soba-Nudeln“ oder eine „Socca-Pizza mit Mandel-Rucola-Pesto, Zucchini, Oliven und Kapern“.

Ganz wichtig für süße Naschkatzen sind natürlich die Gebäcke und Desserts. Ähnlich und fast noch simpler habe ich selbst schon mal „Gefüllte Datteln mit Erdnusscreme und Schokolade“ gemacht. Bei „Kaffee-Popsicles mit gepufftem Quinoa“ würde ich auch nicht Nein sagen.

Und zum farbenfrohen Essen noch ein sommerlich-gelber „Limoncello Spritz“ klingt nach einer super Idee, oder? Eine „Weihnachts-Schokolade“ mit Zimt, Tonkabohne und Allspice würde ich ebenfalls jederzeit nehmen, auch wenn Weihnachten schon vorbei ist.

Cremige

SCHOKO-MANDEL-POPSICLES

NUSS | AVOCADO | DATTEL | KAKAO-NIBS | SCHWARZER SESAM

Was wäre, wenn Schokoladen-Eis plötzlich gesund wäre? Das wäre ein wahr gewordener Kindheitstraum! Mit diesem Rezept wird der Traum Wirklichkeit. Gesundes Schoko-Eis, das so intensiv nach Schokolade schmeckt, so cremig ist und keine Wünsche offen lässt – das ist fast zu gut, um wahr zu sein. Endlich kann man schon zum Frühstück mit gutem Gewissen ein Schoko-Eis essen, oder zwei oder drei ...

ZUBEREITUNG

Die Erdnüsse und Haselnüsse in einen Hochleistungsmixer geben und zunächst auf niedriger Stufe zu Nussmehl mahlen, anschließend auf höchster Stufe zu einer Nussbutter mixen. Die Datteln hinzufügen und so lange pürieren, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen. Mit dem Mandeldrink und dem Kakao-Pulver zur Dattel-Nuss-Mischung in den Mixer geben und alles etwa 1 Minute auf hoher Stufe zu einer cremigen Schokomasse mixen. In 12 Popsicle-Formen verteilen, je ein Holzstäbchen hineinstecken und im Gefrierschrank über Nacht gefrieren lassen.

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, die fertigen Popsicles damit beträufeln und die gewünschte Garnierung darauf verteilen. Dabei so schnell wie möglich arbeiten, denn die Schokolade wird durch die eiskalten Popsicles in wenigen Sekunden wieder fest, und dann hält die Garnierung nicht mehr. Die fertig dekorierten Popsicles z.B. auf einem mit Backpapier belegten Tablett wieder in den Gefrierschrank legen. Am selben Tag servieren.

Falls man die Popsicles länger aufbewahren möchte, sollte man sie ohne die Garnitur in den Popsicle-Formen aufbewahren und erst dekorieren, bevor man sie serviert. So vermeidet man unschönen Gefrierbrand.



Wie schon beim letzten Buch finde ich die Kombination von Aromen und Gewürzen sehr spannend und inspirierend. Vieles hätte ich so niemals ausprobiert und genau diese Experimentierfreude machen die Bücher von Katharina für mich so besonders.

Ich bin sicher, alle Kochbuchfans unter euch werden das Buch mögen!

Habt genussvolle Tage um den Jahreswechsel und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Wildes Sandwich mit Hirschfilet, Birne, Gorgonzola, Glühweinzwiebeln & Preiselbeeren



Nachdem ich letztes Wochenende aus familiären Gründen nichts bloggen konnte, gibt es heute mal wieder etwas Herzhaftes.

Und zwar meinen Beitrag für die Aktion „[Koch mein Rezept](#)“. Dieses Mal wurde mir der Organisator, Volker von „Volker

mampft“ zugelost und ich konnte mal ausgiebig auf seinem Blog stöbern gehen.

Volker hat einen reichhaltigen Fundus leckerer Mampfereien zu bieten. Er kocht Gerichte aus verschiedenen Länderküchen und backt auch sehr viel. Für Naschkatzen ist zwar auch einiges dabei, dennoch liegt sein Schwerpunkt eher auf Brot und Brötchen.

Da ich absoluter Wild-Fan bin, war ich sofort begeistert.

Die Zeit, selbst Baguette zu backen, hatte ich leider nicht. Da Naschkater es aber auch nicht mehr zum Bäcker geschafft hat, backte ich heute früh spontan Brötchen nach einem Rezept für Ciabatta. Allerdings mischte ich, wie so oft, noch etwas frisch gemahlenes Dinkelvollkornmehl unter und verwendete wie immer Dinkelmehl Type 630 statt Weizenmehl. Da ich kein Reh bekam, entschied ich mich für Hirsch.

In diesem Bereich habe ich auch mein Lieblingsgericht gefunden, das ich etwas abgewandelt nachgekocht habe: „[Wildes Walnuss-Baguette mit Birne & Gorgonzola & Rehrücken](#)“.



Statt die Birnen in Portweinreduktion zu karamellisieren, briet ich sie kurz an und köchelte sie mit etwas Glühwein weich, worin sie schließlich auch ein klein wenig karamellisierten. Das passte sehr gut zum Wild und zur Weihnachtszeit. =)

Die roten gebratenen Zwiebeln sind eine Ergänzung meinerseits (und ersetzen quasi den Portwein-Karamell bei Volker), da ich die Süße von Zwiebeln gerne mag und sie super zu den anderen Zutaten passen.

Wer mag und sich die Zeit nehmen möchte, sollte auf jeden Fall die Walnuss-Baguettes von Volker nachbacken, denn das eignet sich sicher hervorragend für dieses Rezept. Die schnellere Variante sind meine Brötchen oder natürlich gekaufte Baguettes oder Baguettebrötchen – am besten vom kleinen traditionellen Bäcker des Vertrauens!

Für 6 Brötchen:

350 g Dinkelmehl Type 630
50 g frisch gemahlenes Dinkelvollkornmehl
1 Tütchen Trockenhefe
200 ml Wasser
1 gestr. TL Salz
30 g Olivenöl

Für 2–4 Portionen Wildes Sandwich:

2–4 Brötchen/Baguettstücke
400 g Hirschfilet
1–2 große, feste Birnen, in Scheiben geschnitten
2 rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Glühwein (Farbe egal)
Rapsöl oder Butterschmalz

100 g Gorgonzola
Preiselbeeren
Salz, Pfeffer

Für die Brötchen in einer großen Schüssel die Mehle mit dem Salz mischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Das Öl und das Wasser hineingeben und alles zu einem Teig verkneten. Eventuell noch ein klein wenig Wasser zufügen, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig mit den Händen auf der Arbeitsfläche 10 Minuten kneten, dann in die mit Mehl ausgestreute Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Dann den Teig noch einmal kurz kneten, sechsteln und jedes Stück zu einem länglichen Brötchen formen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (oder 2 Bleche nehmen, damit genügend Abstand möglich ist!) und mit einem Tuch abgedeckt erneut 45 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Brötchen dann ca. 20–25 Minuten backen. Für das Sandwich die Birnen in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz anbraten, pfeffern und dann mit einem Schuss Glühwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Noch einmal ablöschen und köcheln lassen, bis die Birnen weich sind und der Wein verkocht ist. Die Birnen auf einen Teller legen und die Zwiebel in ein wenig Rapsöl oder Butterschmalz anbraten, dann ebenfalls ein oder zwei Mal mit etwas Glühwein ablöschen und garen, bis sie weich sind. Beiseite stellen und die Pfanne erneut erhitzen.

Das (zimmerwarme) Fleisch in etwas Öl oder Butterschmalz kräftig von allen Seiten anbraten, dann die (ofenfeste) Pfanne bei 100 Grad in den Backofen stellen und je nach Dicke des Fleischs ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Mein Hirsch war noch ganz leicht rosé, aber gar und vor allem butterzart! Das

Fleisch kurz ruhen lassen, dann quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Die Brötchen halbieren und mit Birnenscheiben, Gorgonzolastückchen und Fleisch belegen. Darauf Zwiebeln und Preiselbeeren verteilen und nach Belieben mit ein paar Sprossen oder anderem Grünzeug garnieren.



Wir fanden diese Sandwiches absolut köstlich und ich bin sicher, wer gerne Wild isst, wird sie ebenfalls lieben! Sicherlich kann man sie aber genauso gut mit Rind oder Lamm machen und wer den Blauschimmelkäse nicht mag, findet sicher auch dafür guten Ersatz.

Danke, Volker, für die leckere Idee und überhaupt für die schöne Aktion!

Habt alle einen genussvollen 4. Advent, eine schöne letzte Adventswoche und besinnliche Weihnachtstage mit euren Lieben!

Eure Judith



Kakaokipferl mit Haselnuss &

Schoki



Ein

Kollege von mir hatte mir neulich eine riesige Menge geröstete und gemahlene Haselnüsse mitgebracht. Die kamen natürlich perfekt für die Weihnachtsbäckerei!

Da Nüsse und Schokolade wunderbar passen, entschied ich mich für Kakaokipferl mit Haselnuss. Sie sind herrlich mürbe und perfekte kleine Seelentröster. Mit Schoki an den Zipfeln und bestreut mit gerösteten und gehackten Nüssen (oder Krokant) sehen sie auch noch sehr hübsch aus.

Bisher habe ich nur helle Kipferl gebacken: [Vegane Vanillekipferl](#) und [Aniskipferl](#) findet ihr hier auf dem Blog. Beide Rezepte kann man natürlich jederzeit abwandeln mit Gewürzen, die man am liebsten mag.



Habt ihr schon andere Kipferl-Varianten als die mit Vanille

gebacken? Vielleicht hattet ihr ja ganz ausgefallene Ideen! Ich freue mich, wenn ihr einen Kommentar da lasst, vielleicht ja sogar mit Rezept.

Für 2 Bleche:

300 g Mehl

150 g gemahlene (und geröstete) Haselnüsse

100 g Puderzucker

50 g Kakaopulver

250 g kalte Butter oder (vegane) Margarine

(Gegebenenfalls etwas Pflanzendrink/Milch/Rum)

1 TL Zimt

(1 TL Spekulatiusgewürz)

Zartbitterkuvertüre

Geröstete, gehackte Haselnüsse (oder Krokant)

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Das Fett in Stückchen dazugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf ein wenig Flüssigkeit zugeben, bis sich alles verbindet.

Den Teig zudeckt (oder in Folie gewickelt) 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereit stellen. Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Mit einem Teelöffel Portionen abstechen und den Teig zu Kipferln formen. Mit ein wenig Abstand aufs Blech legen.

Die Kipferl ca. 10 Minuten backen und auf dem Blech abkühlen lassen, da sie sonst zerfallen.

Die Kuvertüre im Wasserbad (oder im noch heißen (ausgeschalteten) Backofen) schmelzen lassen, die Spitzen der abgekühlten Kipferl hinein tauchen und mit gehackten Nüssen bestreuen.



Ich wünsche euch eine genussvolle 2. Adventswoche! Macht es

euch gemütlich!

Eure Judith

Mandelkekse in Halbmondform: Zedernbrot



Passe
nd zum morgigen 1. Advent beginnt heute die Weihnachtszeit auf dem Blog – mit den ersten Plätzchen des Jahres. Lange war ich ziemlich ratlos, was ich dieses Jahr backen soll, denn ich habe schon sooo viel ausprobiert in den vielen Jahren meiner Bloggerei und auch davor. Aber ich orientiere mich gerne an dem, was da ist und so war meine Vorratskammer sehr hilfreich.

Noch immer habe ich ganz viele gemahlene Mandeln von der Lebensmittelrettung, also boten sich Plätzchen aus Mandeln

geradezu an. Beim Stöbern in alten Backbüchern stieß ich auf Zedernbrot, ganz einfache Plätzchen aus gemahlenen Mandeln, Eiweiß und mit Zitronenabrieb und -guss.



Ich
hatte so spontan Lust zu backen, dass nicht mehr so viele

Zitronen da waren. Also ersetzte ich den Abrieb kurzerhand durch Butter-Rum-Aroma und machte nur einen Zitronenguss auf die Halbmonde. Naschkater fand diese Note sehr passend und futterte mir die Plätzchen fast alle weg, bis ich Zeit und genug Licht hatte, um sie zu fotografieren.

Wenn ihr sie klassisch machen wollt, röhrt stattdessen den Abrieb von 2 Bio-Zitronen in den Teig. Ich habe recht wenig Zucker genommen und fand sie ziemlich perfekt so – falls ihr es süßer mögt, nehmt besser 150-200 g Puderzucker.

Für 2 Bleche:

2 Eiweiß (Gr. M)

100 g Puderzucker

1 Röhrchen Butter-Rum-Aroma

Ca. 400 g gemahlene Mandeln

Guss:

Ca. 150 g Puderzucker

Ca. 3 EL Zitronensaft

Das Eiweiß sehr steif schlagen. Den Puderzucker sieben und nach und nach unterrühren. Das Aroma und die Hälfte der Mandeln unterrühren. Von den übrigen Mandeln so viel unterkneten, dass der Teig kaum noch klebt.

2 Bleche mit Backpapier belegen und bereit stellen. Den Ofen auf 110 °C Umluft vorheizen.

Den Teig auf einer mit Puderzucker bestreuten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen und Halbmonde ausstechen (ich habe eine runde Form mit Zackenrand genommen und damit die Halbmonde ausgestochen).

Die Halbmonde auf das Backblech legen und ca. 30 Minuten backen.

Sobald die Plätzchen abgekühlt sind, den Guss anrühren und die Halbmonde mit einem Buttermesser bestreichen.



Habt ihr euch auch schon über den seltsamen Namen gewundert?

Er kommt von der Zitronatzitrone, die auf italienisch „cedro“ heißt, wie auch der Zedernbaum.

Welche Plätzchen habt ihr schon gebacken? Oder plant ihr noch und beginnt erst in der Adventszeit? Teilt doch eure Familienrezepte oder all-time-favourites mit uns – ich freue mich über eure Kommentare!

Habt einen genussvollen 1. Advent,
eure Judith