

Rosenkohl aus dem Ofen mit
Walnuss
und
Cheddar/Ziegengouda



Rosen
kohl habe ich ewig nicht mehr gegessen. Naschkatzenmama hatte

ihn mir wohl in meiner Jugend etwas zu oft vorgesetzt und großer Fan war ich eigentlich noch nie. Habt ihr auch solche Nahrungsmittel, die ihr (nicht mehr) mögt? Habt ihr ihnen eine zweite Chance gegeben?

Als ich letzte Woche zwei Netze Rosenkohl bei Foodsaving rettete, fand ich die Knöllchen zu runzelig, um sie noch in einen Fairteiler zu legen. Der Moment für eine zweite Chance war also gekommen!

Im Endeffekt war der Rosenkohl noch super. Ich habe einfach 2-3 Blättchen mehr abgeschält, dann war er einwandfrei. Aber immerhin habe ich durch diesen Umstand mal wieder mit Genuss dieses Gemüse gegessen.

Die Idee, Rosenkohl im Ofen zu rösten, hatte ich mal irgendwo gesehen, wusste aber nicht mehr, wo. Also improvisierte ich. Die Marinade passt super gut. Die leichte Süße des Sirups/Honigs und auch die Nüsse passen hervorragend.



Bei den Gewürzen könnt ihr natürlich auch experimentieren und

nehmen, was euch schmeckt. Kümmelsamen gehen sicher auch gut oder mehr Kreuzkümmel, wenn man ihn mag.

Ich hatte mit Cheddar und Ziegengouda gratiniert, was beides sehr lecker war. Gorgonzola kann ich mir hier aber auch sehr gut vorstellen.

Für 2-4 Personen:

Ca. 1 kg Rosenkohl, geputzt

2 TL Senfkörner, gemörser

1 Prise Kreuzkümmelsamen, gemörser

2 Handvoll Walnusskerne, gehackt

2 EL Olivenöl

2 EL Ahornsirup/flüssiger Honig

2 TL Misopaste

2 EL Mandarinen- oder Orangensaft

100-150 g Cheddar/Ziegengouda (oder Gorgonzola), gewürfelt

Salz, Pfeffer

Ein Blech mit Backpapier belegen und den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rosenkohl halbieren, nur ganz kleine Röschen ganz lassen.

Olivenöl, Sirup/Honig, die Gewürze, die Misopaste und den Saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kohl auf das Backblech geben, die Marinade darüber gießen und alles mit den Händen vermengen. Den Rosenkohl ausbreiten und die Walnüsse darüber streuen.

Im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten backen, dann den Käse darüber verteilen und weitere 5-10 Minuten backen, bis der Rosenkohl gar und der Käse geschmolzen ist.

Je nach Größe der Röschen kann die Backzeit auch etwas kürzer sein, also ruhig zwischendrin mal ein Stückchen naschen!



Der würzige Rosenkohl passt gut als Beilage zu Kartoffel oder

Püree, zu Getreidegerichten wie Hirse oder Quinoa, geht aber auch ganz pur als eigenes Gericht (vielleicht mit einem Scheibchen Brot), wie wir ihn gegessen haben.

Ich hoffe, ihr habt nun Lust bekommen, einem Obst oder Gemüse eine zweite Chance zu geben. Bereitet man es mal ganz anders zu, kann es plötzlich super lecker sein!

Habt einen genussvollen Herbst und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith

Afrikanischer Bananenkuchen (aus Madagaskar)



Diese Woche habe ich bei Foodsharing sehr viele Bananen gerettet und

wollte mal wieder einen Bananenkuchen backen. Da ich noch Reismehl von einer Freundin bekommen hatte, das ich schon lange verwenden wollte, erinnerte ich mich an ein Rezept aus dem Buch „[Eating with Africa](#)“.

Der madagassische Bananenkuchen wird traditionell in einem Topf gebacken, den man rundherum mit Glut bedeckt. Aber auch eine Version für einen Elektroofen war dabei und diese habe ich (leicht verändert) nachgebacken.

Das Rezept enthält keinen zusätzlichen Zucker. Wem das zu wenig süß ist, der sollte 50–80 g Zucker ergänzen.

Ich hatte noch Lust auf etwas Gewürz und habe die Samen von einer grünen Kardamomkapsel zermörsernt und dazugegeben, außerdem 1 TL Zimt. Im Original stand stattdessen „Mark von $\frac{1}{2}$ Vanilleschote“, aber das hatte ich nicht da.



Natürlich könnt ihr den Kuchen auch mit Schokostückchen oder

gehackten Nüssen anreichern. Da ich Schokolade liebe, habe ich den Bananenkuchen mit Zartbitterkuvertüre verziert.

Für 1 Springform oder 2 kleine Formen*:

8-10 mittelgroße reife Bananen

(ohne Schale ca. 800 g)

3 Eier

300 g (Vollkorn)Reismehl

2 TL Backpulver

Gemahlene Samen von 1 grünen Kardamomkapsel

1 TL Zimt

100 g Zartbitterkuvertüre zum Verzieren

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Backform(en) ausfetten und mit Reismehl ausstreuen.

Die Bananen schälen und mit einer Gabel oder dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Man kann sie auch pürieren.

Die Eier mit den Gewürzen schaumig aufschlagen, dann die Bananen untermischen.

Mehl und Backpulver vermischen und löffelweise unter die Bananenmischung heben.

Den Teig in die Backform füllen und ca. 1 Stunde (kleine Kuchen kürzer) backen, bis der Kuchen goldbraun und gar ist (zur Sicherheit kann man die Stäbchenprobe machen).

Nach dem Abkühlen aus der Form lösen und mit geschmolzener Kuvertüre verzieren oder auch pur oder mit Puderzucker genießen.

** Die Backzeit verkürzt sich bei zwei kleinen Kuchen, also am besten im Auge behalten!*

Dieser Bananenkuchen ist recht simpel, aber dafür kann man ihn ohne Schokolade super auftoasten oder in der Grillpfanne erhitzen und zum Beispiel ein Chutney, Konfitüre oder Butter dazu essen. So wird er zum perfekten Frühstückskuchen, wie Naschkater herausgefunden hat. =)

Bananenbrot oder -kuchen geht bei uns fast immer. Bei euch

auch?

Weitere Bananenkuchen-Rezepte findet ihr hier auf dem Blog oder im Buch „[Bananenbrot – Back'dich glücklich](#)“, in dem mein [Bananenbrot mit Vollkorn](#) zu finden ist.

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

[Zimt-Mandel-Kekse \(vegan\)](#)



Wie letztes Wochenende schon angekündigt, gibt es heute noch einmal Kekse: Die Zimt-Mandel-Cookies waren neben den [Riesen Schoko-Tahin-Cookies](#) Naschkaters zweiter Wunsch zu seinem Geburtstag.

Auch diese Cookies stammen aus dem Buch [Weeklight von Donna](#)

[Hay](#), aber ich habe sie – wie fast alle Rezepte – ein wenig abgewandelt.

Im Rezept steht „Mandelbutter“, was laut Autorin Mandelmus zu sein scheint, wie wir es hier mittlerweile überall in Bioläden finden können. Ich habe ja immer sowohl weißes als auch braunes da und habe im Rezept eine Mischung verwendet, da ich die Gläser leeren wollte.

Den Zimtanteil fand ich viel zu niedrig, also habe ich die angegebene Menge vervierfacht. 1 TL Zimt in dieser Menge Teig konnte man fast nicht schmecken.

Die ganzen geschälten Mandeln kann man durch Mandelblättchen ersetzen.



Donna Hay empfiehlt zu diesen Keksen übrigens Chai Tee. Ein schöner Schwarztee, zum Beispiel ein Earl Grey mit etwas

Milch, passt auch hervorragend dazu.

Für 1 Blech Kekse (15–30 Stück):

150 g gemahlene Mandeln

250 g Mandelbutter*

80 g Kokoszucker

50 g Ahornsirup

4 TL Zimt

geschälte Mandeln/Mandelhälften (oder Mandelblättchen)

* *Mandelmus, braun oder weiß oder gemischt*

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Die gemahlenen Mandeln, die Mandelbutter, den Zucker, Ahornsirup und Zimt in einer großen Schüssel verrühren. Falls die Masse noch ein klein wenig trocken scheint, ein paar Teelöffel Wasser zufügen.

Teigportionen (ca. 2 TL) zu Kugeln formen, aufs Blech setzen und flach drücken. Auf jeden Cookie eine geschälte Mandel oder ein Mandelblättchen drücken und die Kekse 12–14 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Auf dem Blech abkühlen lassen.



Am besten schmecken die Kekse frisch. Aber natürlich halten

sie sich in einer Keksdose einige Tage, wenn man sie in den Kühlschrank stellt auch noch etwas länger.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Doppelte Riesen-Schoko-Tahin-Cookies



Nach unserer wundervollen Italienreise, von der ich euch auch noch berichten möchte, war meine erste Backaktion für Naschkaters Geburtstag. Er durfte sich einen Kuchen wünschen und blätterte durch meine zahlreichen Bücher.

Fündig wurde er bei [Donna Hay](#). Er entdeckte gleich zwei

Cookie-Rezepte, die er gerne ausprobieren würde und die auch recht einfach zu backen sind. Also kaufte ich gestern noch schnell 2 Zutaten, die ich nicht da hatte, und legte los.

Nach dem Riesen-Mandel-Cookie mit Heidelbeeren gibt es also heute zwei riesen Schoko-Cookies mit Tahin und nächste Woche vegane Zimt-Mandel-Cookies. Cookie-Zeit bei Naschkatze! =)

Tahin ist eine Sesampaste, die man mittlerweile überall bekommt. Im Originalrezept ist mehr davon in den Cookies, ich habe noch Mandelmus ergänzt und fand, dass man auch so noch viel vom Sesam schmeckt. Nur mit Tahin fände ich es vermutlich zu viel, aber das ist Geschmackssache.



Mit zwei kleinen Änderungen, die ich bei den Zutaten ergänzt

habe, sind die Kekse übrigens ganz einfach veganisierbar. Mit Leinsameneiern habe ich ja schon bei vielen meiner Kekse super Erfahrungen gemacht.

Für 2 große Cookies

(oder viele kleine):

100 g braunes Tahin

180 g weißes Mandelmus

150 g Rohrzucker

80 g Ahornsirup

1 Ei (**vegan**: 1 Leinsamenei)

280 g Dinkelvollkornmehl

(am besten frisch gemahlen)

20 g Kakaopulver

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

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

200 g Zartbitterschokolade, gehackt

60 g weiße Schokolade, gehackt (nach Belieben **vegan**)

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Das Tahin mit dem Mandelmus, dem Zucker, dem Ahornsirup und dem Ei in einer großen Schüssel verrühren.

Mehl, Backpulver, Natron und Kakao in eine Schüssel wiegen, gut mischen und dann mit der gehackten Schokolade zur Tahinmischung geben und alles verrühren.

Den Teig halbieren und jede Portion zu einem großen, flachen Cookie aufs Blech drücken. Die Ränder etwas „runden“, damit sie nicht zu krümelig sind und die Cookies ca. 15 Minuten backen. Auf dem Blech etwas abkühlen lassen, dann mit Papier auf ein Gitter legen.



Ich wünsche euch einen sonnigen Sonntag und eine ebensolche

Woche und hoffe, ihr habt einen genussvollen Spätsommer!
Eure Judith

Riesen Mandel-Cookie mit Heidelbeeren (vegan)



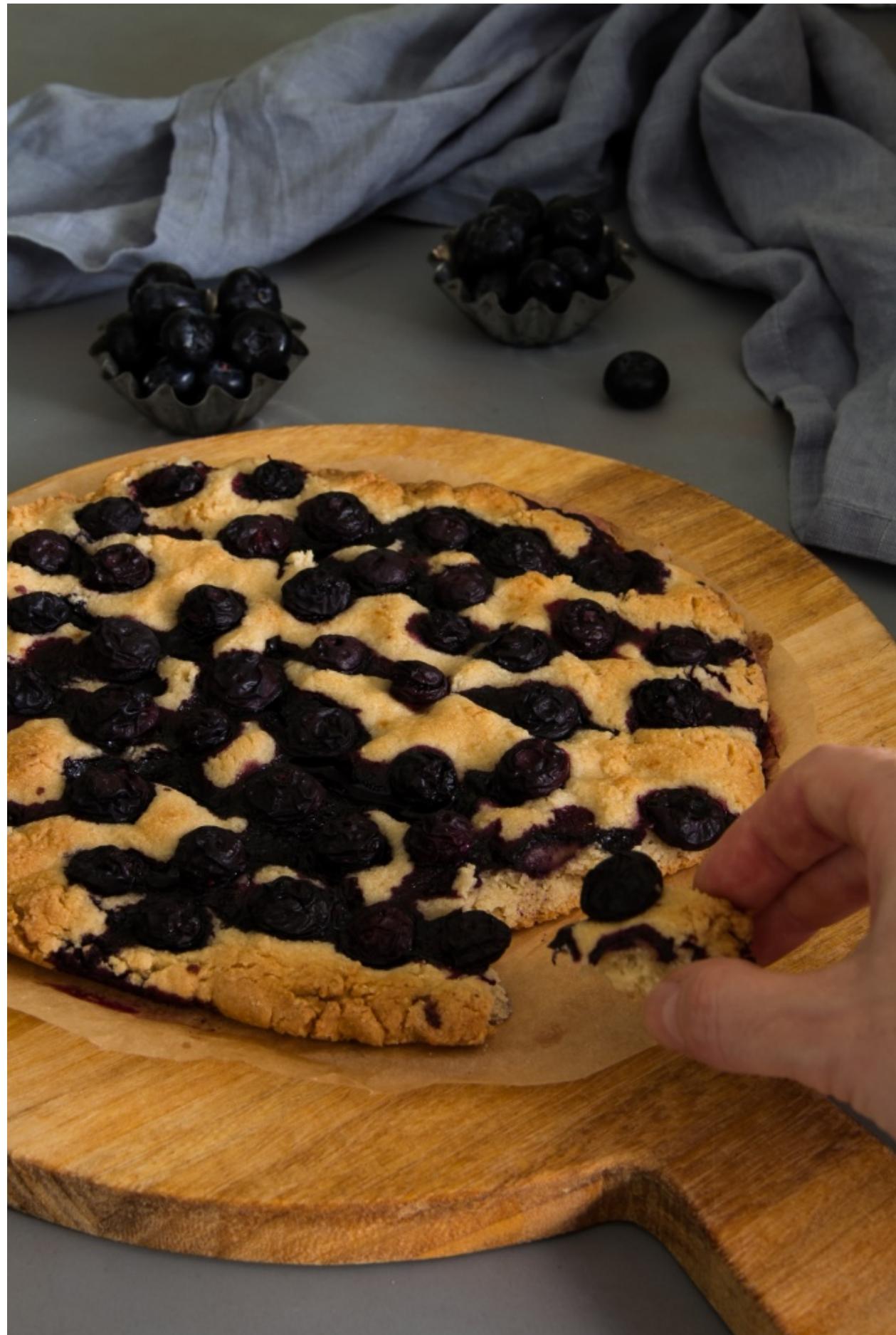
Letzte Woche hatte ich ja den [mediterranen Hefeblechkuchen](#) mit saisonalem Obst gebacken und dabei viel zu viel Streuselmasse gemacht. Nachdem der Kuchen mit der Hälfte der Menge bereits gut bedeckt war, musste also eine Lösung für den Rest her.

Nach kurzem Überlegen gab ich den Teig auf ein Blech, drückte ihn in Kreisform und legte übrig gebliebene Heidelbeeren darauf. Das Ergebnis war ein mega leckerer riesen Cookie, der wunderbar nach Mandeln schmeckt und eine klasse Konsistenz

hat.

Die Streuselmenge für den Blechkuchen habe ich entsprechend halbiert, hier gebe ich allerdings die ursprüngliche Menge an, damit man 2 Riesen-Cookies bekommt. Das Backen soll sich ja lohnen.

Natürlich könnt ihr auch mehrere kleinere Kekse backen!



Für 2 Riesen-Cookies:

140 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
100 g Puderzucker
120 g Margarine
1-2 Handvoll Heidelbeeren

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und verkneten, bis alles gut vermischt ist.

Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen und 2 Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig halbieren und auf den Blechen gleichmäßig flach drücken und zu einem Kreis formen. Wenn die Cookies am Rand krümelig sind, kann man das Backpapier über den Rand klappen und mit dem Papier einen glatten Rand formen.

Die Heidelbeeren auf den Cookies verteilen und leicht andrücken. Man kann auch vorher mit den Fingern leichte Dellen für die Beeren in den Teig drücken.

Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Mit dem Papier vom Blech nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



Auch hier könnt ihr natürlich wieder variieren. Mit

Schokostücken, mit Johannisbeeren, mit bunten Schokolinsen...
seid kreativ und eigensinnig! ;)

Ich wünsche euch genussvolle Sommertage!
Eure Judith