

Bananen-Schoko-Kuchen (vegan)



Also das war vielleicht eine rappelvolle Woche bisher! Kennt ihr solche Tage, an denen man nicht zum Durchatmen kommt, weil es so viel zu tun und so viele Termine gibt? Glücklicherweise waren es diese Woche super schöne Sachen, aber anstrengend ist es ja trotzdem, wenn so viel los ist.

Da kommt dann ein ruhigeres Wochenende gerade recht, an dem man sich mit einem feinen Kuchen belohnen kann. Schoko als Nerven- und Seelennahrung muss da natürlich auch hinein und deswegen gibt es heute einen veganen Bananen-Schoko-Kuchen mit von Foodsharing geretteten Bananen.



Der
Kuchen war so richtig schön saftig und schokoladig und hebt

sofort die Stimmung, wenn das triste Herbstwetter mal wieder zuschlägt. Wenn ihr also überreife Bananen habt oder in einem Fairteiler in eurer Nähe welche findet – ab an die Rührschüssel und den Ofen! =)

Für 1 Kastenform:

125 g Dinkelmehl
125 g Dinkelvollkornmehl
3 TL Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
50 g Rohrzucker
5 EL Kakao
3 EL lösliches (Getreide)Kaffeepulver
1 TL Zimt
100 ml Öl/Margarine
250 g Pflanzendrink
100 g Zartbitterschokolade/-kuvertüre
3 große reife Bananen

Die ersten 8 Zutaten in eine Schüssel wiegen.

Fett, Pflanzendrink und Schokolade in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Die Bananen mit einer Gabel oder dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Schokomix und Bananen zu den trockenen Zutaten geben und alles gründlich verrühren. Eine Form leicht einfetten und den Ofen auf 170 °C vorheizen. Den Teig in die Form gießen, die Oberfläche glatt streichen und den Kuchen 50–60 Minuten backen. Am besten die Stäbchenprobe machen und den fertigen Kuchen auf einem Gitter abkühlen lassen.

Nach Belieben ca. 150 g Zartbitterkuvertüre schmelzen und den Kuchen damit überziehen.



Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!
Eure Judith

Süßes Sodabrot mit Rosinen



Letzte Woche setzte mir meine Freundin an unserem wöchentlichen Fernsehabend ein selbst gebackenes Sodabrot vor die Naschkatzennase. Das Rezept hatte sie vor vielen Jahren in Neuseeland kennen gelernt. Dort hatte sie work&travel gemacht.

Sodabrot oder -brötchen habe ich ja selbst schon öfter gebacken, hatte aber bisher noch nie ein Rezept für eine süße Variante gesehen oder wäre auf diese Idee gekommen.

Dabei ist dieses Brot mit leichter Süße und Rosinen darin (wer sie nicht mag, lässt sie weg) perfekt fürs Frühstück oder zum Kaffee. Sehr lecker schmecken dazu auch Butter und eine Konfitüre, dann ist das Ganze ein bisschen wie ein Scone.



Und das Beste: Es ist sooo schnell gemacht! Kein langes

Teigkneten und -ruhen wie beim Hefeteig.
Im Originalrezept steht auch noch Salz, aber das haben wir beide weggelassen. Man kann natürlich die obligatorische Prise hineingeben, aber da es ja ein süßes Brot werden soll, braucht man definitiv keinen Teelöffel voll, wie das im Rezept stand.

Da heute der Herbst so richtig zuschlägt mit Regen und Wind, wäre bestes Wetter, um etwas Schönes fürs Sonntagsfrühstück oder die Kaffeetafel zu backen, oder?

Hier wäre mein Vorschlag:

Für 1 Brot:

320 g Dinkelmehl 630
3 TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Soda/Natron
60 g Zucker
75 g Butter/Margarine*
50 g Rosinen
180 ml Buttermilch*

* Sicherlich geht das Rezept auch pflanzlich, wenn man Margarine nimmt und Pflanzendrink. Allerdings sollte dann ein kleiner Schuss Apfelessig oder Zitronensaft in die „Milch“ kommen, denn das Soda braucht diese Säure, um zu reagieren.

In einer Schüssel die trockenen Zutaten mischen und das Fett darauf verteilen. Dann alles mit den Fingern verreiben, bis eine feine krümelig-trockene Mischung entstanden ist. Die Rosinen dazugeben und nach und nach die Buttermilch, bis gerade eben ein Teig entsteht.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Den Teig kurz zu einer Kugel kneten, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit leicht feuchten Händen zu einem Brotlaib formen. Ein Kreuz hinein ritzen und das Brot ca. 1 Stunde backen, bis es gar und goldbraun ist.



Man kann sicher auch gleich die doppelte Menge backen und ein

Brot einfrieren, dann hat man einen Notnagel für spontane Gäste oder Tage mit wenig Zeit.

Ich wünsche euch einen genussvollen Feiertag heute. Macht es euch gemütlich, backt einen Kuchen, genießt eine Tasse Kaffee und lasst den Regen gegen die Fenster trommeln, wie er will.
Eure Judith

Kurkuma-Sesam-Cracker



Neuli

ch war eine Freundin spontan zum Kaffee da. Selbst wenn man bei ihr eingeladen ist, geht man nie mit leeren Händen nach Hause – selbstverständlich brachte sie auch als Guest etwas mit.

Und zwar selbst gebackene Cracker nach einem Rezept aus der Schrot & Korn.

Die absolut köstliche Kostprobe überlebte den nächsten Tag nicht und natürlich musste ich das Rezept haben.

Wie immer wandelte ich es ab: Vollkornmehl kam dazu, Margarine kam hinein statt nicht vorhandener Butter, das Öl ließ ich weg und mit einem ordentlichen Teelöffel Kurkuma wurden die Cracker wunderschön gelb und außerdem noch ein bisschen gesünder.

Mit schwarzem Sesam sehen sie noch schöner aus, leider hatte ich so spontan keinen da. Ich habe 1 EL Sesam in den Teig gegeben und noch welchen drauf gestreut.

Faulpelze kneten ihn nur hinein und lassen das Bestreichen mit Fett und das Bestreuen weg. =)

Dann habt ihr die Cracker in 10-15 Minuten im Ofen und in einer halben Stunde fertig!



Für 2 Bleche:
90 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)

110 g Dinkelmehl Type 630
1 TL Salz
50 ml kaltes Wasser
70 g Margarine
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 EL (schwarzer) Sesam
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen (nach Belieben)

1 EL Margarine, zerlassen
(Schwarzer) Sesam, zum Bestreuen

Alle Zutaten samt Gewürzen in eine Schüssel wiegen und zu einem glatten Teig verkneten. Auf bemehlter Fläche dünn ausrollen und mit einer beliebigen Form ausstechen (ich hatte kleine Quadrate mit Zahnrand). Die Cracker auf mit Backpapier belegte Bleche legen, mit ein wenig zerlassenen Fett bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Bei 200 °C ca. 15 Minuten backen, bis die Cracker knusprig sind.

Natürlich könnt ihr die Cracker würzen, wie ihr mögt – mit viel schwarzem Pfeffer, mit Kreuzkümmel, mit Kümmel, mit Paprika statt Kurkuma,... den Varianten sind keine Grenzen gesetzt.



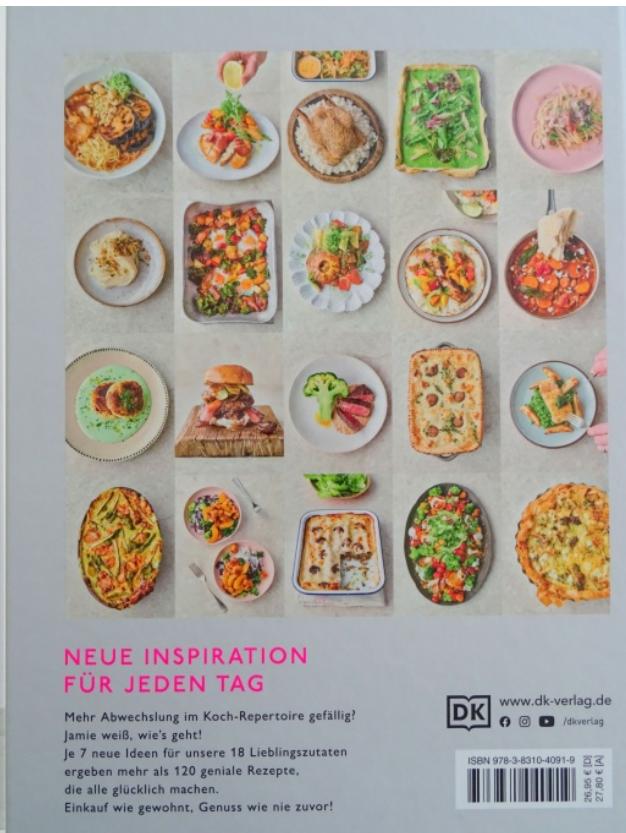
Ich hoffe jedenfalls, diese herzhafte Nascherei schmeckt euch so gut wie uns! Danke an dieser Stelle an meine liebe Sports-

Freundin für das Rezept! ;)

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön – bei dem nun eingetroffenen Herbstwetter lässt es sich immerhin hervorragend backen!

Eure Judith

Buchvorstellung: "7 mal anders" von Jamie Oliver (DK)



„7

mal anders. Je 7 Rezeptideen für deine Lieblingszutaten“ von Jamie Oliver (DK) ist wie üblich voller praktischer und köstlicher Rezepte! Die Neuerscheinung ist nun das dritte Buch des britischen Starkochs in meiner Sammlung und nach wie vor finde ich seine Ideen inspirierend.

Jamie Oliver knüpft hier an seine vielgeliebte „5-Minuten-Küche“ an und hat mehr als 120 Rezepte mit wenigen Zutaten entwickelt, die als Grundzutaten das beinhalten, was wir statistisch jede Woche einkaufen.

Statt damit immer wieder das gleiche zu kochen, finden wir in diesem Buch neue Ideen und vielleicht ja auch viele neue Lieblingsgerichte.



Inhalt:

Nach einer kurzen Einleitung, in der das Konzept des Buchs erklärt wird, folgen 20 Kapitel, davon drehen sich 18 Kapitel um die Grundzutaten und die jeweils 7 Rezepte dazu. Darunter sind zum Beispiel „Avocado“, „Lachsfilet“, „Hackfleisch“, „Paprikaschoten“ und „Steak“.

Zu jedem Rezept gibt es ein Foto und neben jeder Anleitung sind die Zutaten übersichtlich abgebildet, was ich eine klasse Idee finde. Unter dem Rezept findet man Nährwertangaben.



Kostprobe?

Die absolute Sünde ist das „Avocado-Tempura“ – wie himmlisch klingt das bitte?! Oder „Schnelle Wurstpizza“ mit Rosmarin, Trauben, Zwiebeln und Pinienkernen. Das „scharf-süße Rindfleisch“ mit Reisnudeln und Erdnüssen klingt ebenfalls köstlich und die „Sizilianische Fischpasta“ mit Knoblauch, Kapern, Oliven und Zitrone verspricht eine Aromenexplosion.



Insgesamt finde ich das Buch sehr ansprechend. Es ist übersichtlich gestaltet, die Rezepte sind vielseitig und für jeden Tag und Anlass ist etwas dabei.

Man sollte allerdings kein Vegetarier oder gar Veganer sein – dann ist das Buch definitiv nicht zu empfehlen, denn die meisten Rezepte sind mit Fleisch oder Fisch, aber auf jeden Fall mit tierischen Produkten.

Wer für alles offen is(s)t, der wird in diesem Buch auf jeden Fall fündig! =)

KNUSPRIG GEBRATENER LACHS SÜSSSAUER
GERÖSTETER PUFFREIS, MINZE, FRÜHLINGSZwieBELN & SALATSCHIFFCHEN

FÜR 2 PERSONEN | FERTIG IN NUR 15 MINUTEN

2 Lachsfilets mit Haut, geschuppt und sorgfältig entgrätet (à 130 g)	1 Kopf Römersalat
4 Frühlingszwiebeln	2 EL Chilikonfitüre
2 Knoblauchzehen	½ Zitrone
½ Bund Minze (15 g)	50 g brauner Puffreis

Den Lachs mit der Hautseite nach unten in eine große beschichtete Pfanne legen und in $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4 Minuten braten, bis die Haut superknusprig ist. Umdrehen und von jeder Seite 1 weitere Minute braten. Mit einer Küchenzange die knusprige Haut abziehen und an den Pfannenrand legen, dann auch die entblößte Seite der Filets knusprig braten. Nebenher die Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Minzblätter abzupfen, die Salatblätter ablösen.

Den Lachs auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Hälfte der Chilikonfitüre bestreichen und mit 1 Spritzer Zitronensaft beträufeln. Die knusprige Lachshaut quer über die Filets legen. Die Pfanne auf dem Herd lassen und den Knoblauch sowie die Minze darin 1 Minute anrösten, anschließend die Frühlingszwiebeln, den Puffreis und die restliche Chilikonfitüre dazugeben und alles 2 Minuten durchschwenken. Sorgfältig abschmecken und mit den Salatblättern als »Essbesteck« zum Lachs servieren.

KALORIEN: 421 kcal | FETT: 18,3 g | DP: 3,1 g | EIDWEISS: 29,9 g | KH: 34,4 g | ZUCKER: 13,9 g | SALZ: 0,5 g | BS: 1,7 g

Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern und Nachkochen!
Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith



Jamie Oliver

„7 Mal anders. Je 7 Rezeptideen für deine Lieblingszutaten“

ISBN 978-3-8310-4091-9

Fester Einband

26,95 Euro

Grieß-Zwetschgen-Schnitten mit Kompott und Zimt



Diese Woche hat sich Naschkater Zwetschgenkuchen gewünscht. Da ich für seinen Geburtstagskuchen keine Zwetschgen mehr bekommen hatte, gab es zwei Mal Kuchen.

Einen Apfelkuchen mit Omas Hefeteig, den ich als [Zwetschgenkuchen](#) schon mal gebloggt habe. Ich habe den Teig einfach auf ein Backblech gedrückt und leicht säuerliche Äpfel in Spalten leicht überlappend darauf gesetzt. Der Inbegriff eines bodenständigen, einfachen Kuchens, aber sooo lecker!

Zwetschgen wurden dann heute verbacken. Bei kitchen stories fand ich ein Rezept für einen Pflaumenmichel, der ein Thüringer Klassiker sein soll. Da ich so etwas noch nie gemacht habe, war das etwas Neues und musste ausprobiert werden.



Ich habe das Rezept abgewandelt und zusätzlich noch Kompott gekocht, da mir die Zwetschgenmenge viel zu groß erschien und die Masse so flüssig war, dass ich Angst hatte, sie würde nicht stocken, wenn zu viele Zwetschgen sie verwässern.

Also gab es Grieß-Schnitten mit doppelt Frucht: Als Schicht im Teig und als Kompott zum Dazu-Essen.

Schnitten:

300 g Quark (20%)
200 g Dinkelgrieß
1 TL Zimt
300 ml Milch
3 Eier
6 EL Zucker
1 Prise Salz
Abrieb von 1 Biozitrone
Etwas Zitronensaft
300 g Zwetschgen, entsteint und halbiert
Fett für die Form

Kompott:

300 g Zwetschgen, entsteint und in Stücke geschnitten
1-2 EL Zucker
Zimt nach Belieben

Schnitten:

Quark, Grieß und Zimt in eine große Schüssel wiegen, die Milch dazugeben und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Die Eier trennen und das Eiweiß mit Zitronensaft, -abrieb und Salz steif schlagen.

Die Eigelbe mit dem Zucker einige Minuten schaumig rühren, dann zur Quarkmasse geben und vermischen. Den Eischnee unterheben.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

2/3 der Masse in die gefettete große Auflaufform geben und die halbierten Zwetschgen darauf verteilen. Sie können ruhig sehr dicht nebeneinander liegen. Die übrige Masse daraufgeben und glatt streichen.

Die Schnitten ca. 30-45 Minuten (je nach Höhe der Form und somit Dicke der Schnitten) backen, bis sie fest sind und die Oberfläche goldbraun ist.

In der Form 15 Minuten abkühlen lassen.

Kompott:

Während die Schnitten backen, die Zwetschgen in einem weiten Topf mit dem Zucker auf mittlerer Stufe erhitzen und dann bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren und so lange sanft köcheln, bis das Kompott dunkelrot und etwas zähflüssig geworden ist. Mit Zimt und nach Belieben Zucker abschmecken und in ein Gefäß umfüllen.

Servieren:

Die etwas abgekühlten Schnitten in Stücken auf Teller verteilen, mit Zimt (oder Zimt-Zucker) bestreuen und mit dem Kompott genießen.



Ich finde, die grießigen Schnitten mit Zimtnote und dem fruchtigen Kompott dazu ganz köstlich. Natürlich ist die Eierspeise relativ mächtig und als Dessert vielleicht nur nach einer kleinen, leichten Mahlzeit geeignet, aber ich finde, man kann ja auch mal eine süße Hauptmahlzeit einlegen. Meine Großeltern haben das auch immer mal gemacht. Wir sind eben eine Naschkatzen-Familie. =)

Euch wünsche ich ein genussvolles Wochenende mit ganz viel Sonnenschein, am Himmel und im Herzen!

Macht es euch fein!

Eure Judith