

Erdnuss-Himbeer-Blondies



Ich bin ja bekennender Schokoholic und wenn ich die Wahl habe, zwischen einem Kuchen mit Kakao/Schokolade und ohne, fällt sie fast immer zugunsten von ersterem aus. Allerdings wollte ich schon lange mal Blondies backen, also Brownies ohne Kakao und heute habe ich mich sozusagen überwunden und mein Brownierezept in hell und vegan abgewandelt.

Schon länger mag ich die Kombi Erdnussbutter (oder -creme) mit Fruchtigem, zum Beispiel Konfitüre oder Banane, total gern. Manchmal esse ich Crêpe oder einfach Brot mit Erdnusscreme und Banane zum Frühstück. Da lag es nahe, das Ganze in Kuchenform zu bringen!



Damit
mein Schokohunger befriedigt wird, habe ich zum Schluss noch

die Schokochunks darauf gestreut. Nächstes Mal würde ich sie direkt auf den rohen Teig geben und etwas hinein drücken (oder sie sogar im Teig einrühren), damit sie nicht als eckige Nester oben drauf liegen nach dem Backen. Ich habe sie dann ganz expressionistisch mit einem Stäbchen verstrichen, man kann sie natürlich auch eckig auf den Blondies lassen. Das ist wie immer alles (optische) Geschmackssache.

Wer Erdnuss nicht so mag, nimmt einfach die gleiche Menge Margarine (oder Butter). Statt Himbeeren gehen sicher auch Heidelbeeren oder sogar Erdbeeren gut. Oder man nimmt Nüsse und Schokostücke.

Mein süßer Zahn und Naschkater sind jedenfalls ganz begeistert von dieser erdig-fruchtigen Kombi und ich hoffe, ihr mögt sie genauso gern! Ein Stück Kuchen versüßt einem diese nervige Zeit ein bisschen, findet ihr nicht?

Für eine Form von ca. 25 x 25 cm:

90 g Erdnussmus

50 g Margarine

300 g Zucker

[2 Leinsameneier](#) (LSE)

280 g Mehl

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

20 g gemahlene Mandeln/Nüsse

40 ml Amaretto/Rum

160 ml Wasser

120 g Himbeeren (TK)

50 g Schokochunks (Zartbitter)

Erdnussmus und Margarine in einen kleinen Topf wiegen und zerlassen. Dann die LSE, den Zucker sowie Alkohol-Wasser-Mix zufügen und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Mehl, Salz, Backpulver und Mandeln vermischen und zu den flüssigen Zutaten geben. Alles zu einem glatten, flüssigen

Teig verrühren und in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen. Die Himbeeren und die Schokochunks darauf verteilen und leicht in den Teig drücken.

Die Blondies ca. 30 Minuten backen. Sie sollten gerade eben durch sein, also am besten gegen Ende der Backzeit Stäbchenprobe machen. Auf einem Gitter abkühlen lassen und in beliebig große Stücke schneiden.



Habt alle ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Gnocchetti mit Radieschen-Pesto, Radieschen und Pilzen



Samstags kaufe ich immer gerne auf dem winzig kleinen Markt um die Ecke ein. Er besteht aus 2 Marktständen und man bekommt dort frischstes Obst und Gemüse direkt vom Erzeuger. Am Biostand meines Vertrauens gab es letzte Woche wunderbare Radieschen. Das Bündel hatte noch ganz frisches Blattgrün und ganz spontan entschloss ich mich, daraus ein Pesto zu machen.

Habt ihr schon mal Radieschengrün verwendet? Die Blätter sollen viel nährstoffreicher und gesünder sein, als die Radieschen selbst und ich finde, wenn man das Pesto anständig

würzt, schmeckt es fantastisch! Sehr grün, leicht herb und absolut nach Frühling!



Außer dem bin ich großer Fan davon, möglichst keine Lebensmittel (oder Teile davon) zu verschwenden und mit dem Pesto aus dem

Grün der Radieschen hatten wir dann sogar noch eine vollständige Mahlzeit gewonnen. Naschkater war begeistert und so saßen wir letzten Sonntag auf dem frisch begrünten Balkon, bewunderten unsere Erdbeerpflanzen beim Blühen und genossen unsere Gnocchetti mit Pesto, Pilzen und Radieschen.

Für 2 Personen:

200-250 g Gnocchetti (z.B. von Rummo)

Pesto:

Blätter von 1 großen Bündel frischer Radieschen

1 große (oder 2 kleine) Knoblauchzehen

Olivenöl

2 EL Nährhefeflocken

1 EL gemahlene Nüsse (oder Nüsse nach Geschmack)

Chiliflocken (nach Belieben)

Salz, Pfeffer

Servieren:

4 kleine Champignons, in hauchdünne Scheiben geschnitten

2-4 kleine Radieschen, in hauchdünne Scheiben geschnitten

Sesam, leicht geröstet

Fleur de Sel

(oder statt Sesam und Salz: Gommasio)

Das Grün der Radieschen waschen, grob zerkleinern und in den Blitzhacker oder Mixer geben. Etwas Öl, Hefeflocken, Knoblauchzehen und Nüsse dazugeben und alles zu einem cremigen Pesto mixen. Wenn ihr das Pesto direkt verwendet, nach Belieben weiteres Öl dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Man kann es später auch mit ein wenig Kochwasser der Pasta verrühren. Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit etwas Chili abschmecken.

[Zum Aufbewahren (1-2 Tage) fülle ich das Pesto in ein passendes Schraubglas, glätte die Oberfläche und gieße noch etwas Öl darauf, sodass die Oberfläche gerade so bedeckt ist, und stelle es in den Kühlschrank.]

Die Gnocchetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen (dabei etwas Kochwasser auffangen) und wieder in den

Topf geben. Das Pesto, die Champignons und die Radieschenscheiben dazugeben und alles vermischen. Nach Belieben etwas Nudelwasser zufügen, damit alles cremiger wird. Auf Teller verteilen und mit Sesam und Fleur de Sel (oder Gommasio) bestreuen und servieren.



Jetzt, wo Saison ist (und wenn man kein schönes Radieschengrün

bekommt) kann man das Ganze natürlich auch super mit Bärlauch machen. Zum würzig-erdigen Bärlauch passen Pilze und knackige Radieschen sicher genauso gut.

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

Donuts (aus dem Ofen) mit Ingwer und Apfel



Diese Woche habe ich meinen Resturlaub vom letzten Jahr abgebaut und noch mehr Zeit zuhause verbracht. Ich hatte schon befürchtet, nach spätestens 2 Tagen den absoluten Corona-Lager-Koller zu haben und freiwillig wieder zur Arbeit zu gehen. Allerdings nahm ich mir dann mal den seit über einem Jahr fälligen

Frühjahrsputz vor, begrünte den Balkon mit Erdbeeren und Blumen, kaufte eine Sonnenliege, sortierte Fotos und Schränke aus, ... – und ehe ich mich versah war der Großteil der Woche rum.

Ich muss sagen, es tat mal gut, ein bisschen was von der ewigalten To-Do-Liste abzuarbeiten. Kennt ihr dieses befriedigende Gefühl, wenn man mal wieder einen „größeren“ Posten, für den man im Alltag selten Zeit und Ruhe findet, abhaken kann?



Natürlich backte ich auch mehr als sonst. Heute entstanden

luftige Baguettebrote zum Chili und diese Donuts mit Ingwer und Apfel. Ich hatte nämlich noch Ingwer von den [Hefekringeln mit Ingwer und Schokolade](#) übrig und war auch ganz schön angefixt, denn ich liebe Ingwer und am liebsten mit Zartbitterschokolade – diese Kombi ist unübertroffen!

Ingwer und Apfel finde ich auch super und so gab es heute diese Apfeldonuts mit fein gehacktem Ingwer, Schokolade und Ingwerscheibchen obendrauf, denn doppelt Ingwer ist doppelt so lecker.

Falls ihr euch wundert: Ich habe keine zwei Teige gemacht, sondern eine Hälfte nur länger gebacken, weil die erste Runde herrlich weich und saftig war, wie Naschkater sie mag, während ich es gerne etwas goldbrauner mag. Im Endeffekt fand ich die hellere Version dann aber sogar besser, also achtet nach 15 Minuten öfter mal auf den Bräunungsgrad!

Für 8 Donuts:

170 g Dinkelmehl (Type 630)

1 TL Natron

(oder Backpulver, dann den Apfelessig weglassen)

50 g Zucker

1 Prise Salz

225 ml Pflanzendrink

1 EL Apfelessig

Abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone

10 g Öl

1 Apfel, geschält und fein gewürfelt

40 g Ingwer in Sirup, sehr fein gehackt

60 g Zartbitterkuvertüre

3-4 Würfel eingelegter Ingwer, in feine Scheiben geschnitten

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Den Drink mit dem Apfelessig mischen, kurz stehen lassen, dann Zitronenschale und Öl zufügen. Den Apfel und den Ingwer vorbereiten und dann alle feuchten Zutaten zum Mehlmix geben und zügig zu einem flüssigen Teig verrühren.

Den Ofen auf 160 ° C (Umluft) vorheizen und die Form mit Margarine einfetten. Den Teig auf die 8 Formen verteilen und die Donuts 20-25 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind. In der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen.

Die Kuvertüre schmelzen und die Donuts damit dekorieren. Jeweils einige Ingwerscheibchen auf die Schokolade geben und trocknen lassen. Frisch schmecken die Donuts am allerbesten.



Ich hoffe, ihr genießt das Sonnenwetter auch so sehr wie wir
und macht euch nicht verrückt – diese seltsame Zeit ist

hoffentlich bald überstanden! Macht es euch schön und habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Fluffige Hefekringel mit kandierte Ingwer und Zartbitterschokolade



Frohe

Ostern wünsche ich euch allen!

Sicherlich habt ihr euch Ostern dieses Jahr alle anders vorgestellt – wir haben uns das ganze Jahr anders vorgestellt. Ich persönlich hätte ja gerne ein „Reset-Knöpfchen“... oder die Möglichkeit, ein bisschen vorzuspulen, das wäre auch nett. Aber es hilft ja alles nichts, wir müssen das Beste aus dieser Situation machen und zum Glück sind ganz viele Menschen unheimlich kreativ und engagiert und es entsteht viel Schönes und Positives in der Gesellschaft. Jede Krise ist eben immer auch eine Chance.

Da Naschkater und ich nichts geplant haben in den nächsten Tagen, werde ich sicher öfter mal etwas länger in der Küche sein und ein paar neue Rezepte ausprobieren. Heute habe ich – wie bestimmt ganz viele von euch auch – Hefeteig angesetzt. Allerdings wollte ich keinen Hefezopf backen, davon gibt es ja schon so unglaublich viele. Mir schwebte seit einigen Wochen eine andere Idee im Kopf herum.



Schon
lange kenne und liebe ich Ingwerstäbchen mit
Zartbitterschokolade. Die besten findet man meiner Meinung

nach im Reformhaus. Ich könnte eine Packung ganz alleine auffuttern...

Warum nicht so etwas als Füllung in einen Hefeteig stecken, dachte ich mir? Also kaufte ich kandierten Ingwer in Würfeln (gibt es ebenfalls im Reformhaus) und hackte Zartbitterkuvertüre ganz fein. Da ich auch schon lange mal so hübsch verschwurbelte Kringel machen wollte, nahm ich mir dafür heute die Zeit und ich finde, das Ergebnis ist schon ganz schön geworden.

Generell gilt natürlich auch: Die Rezepte schmecken und funktionieren auch mit Milch und Butter, sie müssen ja nicht zwingend vegan sein, wie ich sie wegen Naschkater backe. =)

Für 12 Hefekringel/ 1 normale Muffinform mit 12 Mulden:

Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl
250 g Mehl (Weizen Type 405 oder Dinkel 630)
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Zimt
250 ml Pflanzendrink (z.B. Mandel), lauwarm
 $\frac{1}{2}$ frische Hefe
1 Tütchen Vanillezucker
80 g Zucker
80 g Margarine
1 Prise Salz

Füllung:

180 g kandierter Ingwer, ganz fein gehackt
150 g Zartbitterkuvertüre, ganz fein gehackt (oder fertige
feine Schokoblättchen)

Die Hefe in ein Schüsselchen bröckeln und mit dem warmen Drink verrühren. 15 Minuten stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Die Margarine in Flöckchen darauf verteilen, die Hefeflüssigkeit dazugeben und alles mit den Knethaken vermengen. Der Teig ist recht klebrig, aber das ist erst mal

nicht schlimm. Mit dem Silikonschaber alles etwas zusammen schieben, so dass am Schüsselrand nichts festtrocknet und den Teig zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Für die Füllung am besten den Blitzhacker nehmen, darin lässt sich der Ingwer ganz leicht sehr fein hacken. Die Schokolade geht vielleicht ebenfalls im Blitzhacker – ich habe sie auf einem großen Brett mit großem Messer fein gehackt. Beides gründlich vermischen.

Den Teig auf gut bemehlter Fläche noch einmal kurz kneten, dann zu einem dicken Strang formen, in 12 Teile schneiden und jedes Stück auf Mehl zu einem breiten Rechteck ausrollen. Ca. 1 EL Füllung daraufgeben, verstreichen und das Teigstück von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle längs halbieren und die Schnittflächen nach oben ausrichten. Beide Hälften umeinander verschlingen und den Strang dann ineinander schlingen. Die Endstücke sollten unten sein. Die Kringel in leicht gefettete Muffinmulden legen und noch einmal 15 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Ca. 25 Minuten backen, bis die Kringel goldbraun sind. In der Form etwas abkühlen lassen, dann herauslösen und auf einem Gitter ganz abkühlen lassen.



Naschkater war total begeistert vom Ergebnis. 3 Kringel fielen seiner sofortigen „Qualitätskontrolle“ zum Opfer. Der Hefeteig ist unfassbar fluffig geworden, die Füllung sehr schokoladig und der Ingwer kommt super durch. Wer diese Kombi mag, wird die Kringel auch lieben!

Wer kein Ingwer-Fan ist, kann natürlich auch andere kandierte Früchte nehmen oder die Kringel mit einer Nussfüllung backen. Der Fantasie sind da ja keine Grenzen gesetzt. Wem solche Teigbasterei nicht liegt, der kann auch ein großes Teigrechteck ausrollen, die Füllung aufstreichen, das Rechteck halbieren und beide Hälften aufrollen und in Schnecken schneiden. Dicke Schnecken kann man auch in eine Muffinmulde setzen, oder man backt normale Schnecken auf dem Backblech.

Ich wünsche euch wunderschöne und genussvolle Ostertage!

Eure

Judith



Ceviche aus Pilzen mit Himbeeren



Heute gibt es ein ganz besonderes und leichtes Mittagessen im Hause Naschkatze. Gestern bekam meine Sammlung ein neues Kochbuch (Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch), das ich euch in den nächsten Wochen vorstellen werde.

Darin gab es ein Rezept für veganes Ceviche und ich bekam sofort Lust, es auszuprobieren!

Wer Fisch mag, sollte dieses peruanische Gericht unbedingt mal essen! Da mein Naschkater ja seit einiger Zeit pflanzlich lebt und wir neulich (in der Prä-Corona-Ära) bei Freunden in Wiesbaden peruanisch essen waren, probierte er dort die vegane Version mit Pilzen, die wir alle köstlich fanden.

Natürlich hatte ich nicht alle Zutaten im Haus, manche mochte ich aber sowieso nicht (Koriander, Stangensellerie), also wandelte ich es ganz schön ab und machte mein eigenes Ding. Heraus kam eine super leckere Variante ohne Fisch, die optisch sogar ziemlich gut ans Original herankommt, wie ich finde.



Habt ihr schon mal Ceviche probiert? Mögt ihr roh marinierten

Fisch? Ich liebe ja Sushi und somit auch Ceviche, aber wer sich mit der rohen Zutat nicht anfreunden kann, bekommt mit dieser Pilzvariante einen schönen Eindruck von den Aromen des Gerichts.

Für 2 Personen:

- 280 g Kräuterseitlinge (oder große Champignons)
- 1 rote Zwiebel, in hauchdünne Spalten geschnitten
- 1 Handvoll hauchdünn geschnittener Fenchel (am besten die Stangen)
- 2 EL Himbeeren (frisch oder TK)
- Sauce:
 - Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone & $\frac{1}{2}$ Orange
 - 2 Stiele glatte Petersilie, gehackt
 - 1 Prise Chiliflocken
 - 1 EL Olivenöl
 - 2 TL Sojasauce
- Etwas Abrieb von Orangen- und Zitronenschale

Die Pilze putzen und mit den Fingern in grobe Stücke zerreißen, so dass es aussieht wie Fischstücke. Eine große Pfanne erhitzen und die Pilzstücke hinein geben. Mit einem Topfdeckel nach unten drücken und 30 Sekunden anbraten lassen, dann wenden und ebenfalls 30 Sekunden garen.

Alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel verrühren.

In einer Schüssel Pilze, Zwiebel, Fenchel und die Sauce vermengen und den Zitrusabrieb darüber geben. Alles eine Weile ziehen lassen.

Nach Belieben mit etwas grünem Salat garniert auf Teller verteilen, die Himbeeren dekorativ darüber geben und etwas Brot dazu reichen.



Sicherlich probieren viele von euch zurzeit etwas Neues aus und kochen viel zusammen. Vielleicht inspiriert euch diese herzhaft Nascherei ja, kulinarisch mal nach Peru zu reisen.
=)

Bleibt gesund und munter und habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith