

Luftig-leichte Quinoa-Amaranth-Riegel (vegan)



Heute

bleibt der Ofen kalt. Genascht werden dieses Wochenende luftig-leichte Quinoa-Amaranth-Riegel, die ganz einfach und schnell zubereitet sind.

Zu diesem Anlass konnte ich auch endlich mal wieder meine Riegel-Form benutzen, die schon lange im Schrank lag und selten hervorgeholt wurde. Wer keine solche Form besitzt, kann aber auch eine rechteckige Backform nehmen und die fest gewordene Masse zu Riegeln schneiden. Mit einem sehr scharfen Messer oder einem guten Sägemesser sollte das kein Problem sein.

Naschkater fand die Riegel schon ohne Schoki perfekt, ich finde, Schokolade muss sein und außerdem ist es so hübscher – das Auge isst ja immer mit.

Wer mag, kann sie natürlich auch weglassen, dann sind die Riegel wirklich in einer halben Stunde gemacht – Kühlzeit schon eingerechnet.



Ich hätte eventuell noch getrocknete und fein gehackte Cranberries dazu getan, hatte aber keine da. Wer fruchtige Riegel mag, kann das natürlich ausprobieren (dann würde ich vielleicht das Erdnussmus weglassen, auch wenn es nicht sehr vorschmeckt) und mir berichten, wie diese Variante schmeckt.

Für 8 Riegel (ca. 3x2x12,5 cm):

100 g Kakaobutter
3 EL Agavendicksaft
1 EL Erdnussmus
40 g Amaranth, gepufft
20 g Quinoa, gepufft
1 Prise Salz
1 Prise Zimt
80 g Zartbitterschokolade (oder –kuvertüre)

Die Kakaobutter in einer mittelgroßen Metallschüssel über dem Wasserbad zerlassen. Dann das Erdnussmus und den Sirup einrühren und alle anderen Zutaten – bis auf die Schokolade – dazugeben. Alles gründlich vermischen, damit überall Kakaobutter ist. Die Schüssel am besten über dem Wasserbad lassen, dann wird die Masse nicht schon fester.

Die Mischung in Riegel-Formen geben und festdrücken (oder ca. 2 cm hoch in eine eckige Form geben), glatt streichen (am besten mit einem Silikonteigspatel die gesamte Oberfläche sanft festdrücken und glätten) und in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit die Schüssel wieder über den Wasserdampf hängen und die Schokolade zerlassen. Sobald die Riegel fest sind, vorsichtig aus der Form lösen und die Unterseite mit Schokolade bestreichen. Wer mag dekoriert die Oberseite noch mit dünnen Schokoladenstrichen.

Die Riegel am besten in einer luftdicht schließenden Keksdose im Kühlschrank aufbewahren, damit sie nicht weich werden.



Habt ein sonniges Vorfrühlingswochende und macht es euch
schön!
Eure Judith

Schnelle Franzbrötchen mit Vollkorn (vegan)



Mittl

erweile sind die plattgedrückten Zimtrollen aus der Hansestadt ja Trendgebäck und auch in anderen Teilen Deutschlands in Bäckereien zu finden. Mein erstes Franzbrötchen habe ich vor Jahren in Hamburg gegessen. Zimt ist mein allerliebstes Gewürz, also war ich sofort hin und weg von diesem nordischen Teilchen.

Meine Freude war groß, als ich Franzbrötchen bei einem hiesigen Bäcker entdeckte. Es lebe die Globalisierung regionaler Spezialitäten!

Allerdings sind mir süße Teilchen vom Bäcker seit Jahren schon meist zu süß und der Blätterteig ist dazu ja noch recht

fettig. Ich wollte also selbst welche backen, die ein wenig gesünder und leichter sind, aber trotzdem schmecken.



Wenn es nach Naschkater ginge, wären schon letztes Wochenende

welche gebloggt worden, denn er war von meinen Prototypen schon ganz begeistert. Ich fand den Teig aber zu fettig und zu staubig im Geschmack, denn ich nahm Sojagurt für die erste Version eines veganen „Quark-Margarine-Teigs“.

Heute gibt es Version Nummer 2 für euch, die ich extrem lecker fand. Schön zimtig, wunderbar knusprig und nicht zu süß. Der Teig muss nicht kühlen oder ruhen und lässt sich fantastisch verarbeiten. Nächstes Mal nehme ich weniger Backpulver (im unten stehenden Rezept ist die Menge schon reduziert), sie sind mir etwas zu arg aufgegangen, aber das tut dem Geschmack ja keinen Abbruch. =)

Für ca. 8 Stück:

70 g Margarine
2 EL Zucker
150 g Dinkelvollkornmehl
100 g Dinkelmehl
125 ml Pflanzenmilch (Reisdrink)/Wasser
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
50 g Zucker
4 TL Zimt

Das Fett mit dem Zucker cremig rühren, dann alle anderen Zutaten portionsweise untermischen, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 20×30 cm ausrollen und mit etwas Pflanzenmilch oder Wasser bestreichen. [Wer es gehaltvoller mag, nimmt ca. 1 EL zerlassene Margarine.] Die Zimt-Zucker-Mischung auf dem gesamten Teig verteilen und von der langen Seite her eng aufrollen. Die Rolle in ca. 5 cm breite Stücke schneiden.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Stücke so legen, dass die Schnittstellen nach rechts und links zeigen und mit dem Stiel eines Holzkochlöffels senkrecht platt drücken, sodass die Schnittstellen sich nach oben biegen.

Die Franzbrötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen

und ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht zu bräunen beginnen.
Wer mag, bestreicht die abgekühlten Franzbrötchen noch mit
einem Zuckerguss.



Natürlich kommen diese Franzbrötchen den Originalen in Konsistenz etc. nicht ganz so nahe, wie mancher Nordländer das erwarten würde. Aber wer zimtiges und knuspriges Gebäck mag, der knabbert sich mit dieser veganen Variante mit Vollkornanteil sicher in den 7. Naschkatzenhimmel.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Kartoffelsuppe nach Omas Art



Gestern war hier Dampfnudeltag. Eine Freundin und ich wollten schon lange einen kulinarischen Kultauraustausch machen – sie bereitete badische Dampfnudeln zu, also süß mit Karamell, ich die [salzige Version aus der Pfalz](#).

Dazu gab es schaumige Vanillesoße nach ihrem Rezept. Meins findet ihr hier bei der [Roten Grütze](#). In der gestrigen Version wurde das Eiweiß steif geschlagen und unter die Vanillesoße gehoben, so wurde sie fluffig und war nicht mehr so flüssig.

Natürlich braucht man auch Esser, wenn zwei große Portionen Dampfnudelteig verarbeitet werden, also luden wir Freunde zum Kaffee ein und verköstigten sie mit frischem Hefegebäck aus der Pfanne.

Unsere Teige waren übrigens fast identisch, lediglich die Form der Dampfnudeln war anders und eben auch die Zubereitung. Zum Schluss kombinierten wir Karamell mit Salzwasser und fanden die neue Version mit Salzkaramell fast am besten.



In der Pfalz essen wir zu unseren Dampfnudeln entweder auch Vanille- oder Weinschaumsoße oder eine herzhafte Kartoffelsuppe. Die kochte ich gestern Vormittag – nur leider

zu wenig, um sie unseren zahlreichen Gästen anzubieten. Aber auch so wurden alle mehr als satt, also war das nicht schlimm.

Die Suppe habe ich als Kind immer mit meiner Oma gekocht und aus dem Gedächtnis rekonstruiert. Im Prinzip ist sie sehr simpel und schnell gemacht.

Oma drehte das gekochte Gemüse durch die Flotte Lotte oder strich alles durch ein grobes Sieb, ich habe den Mixstab genommen. Vermutlich nahm sie mehr Sahne, aber ca. 150 ml reichen völlig aus.

Meine eigene Note kam in Form der Senfsamen und der gerösteten Mandelblättchen dazu, die ich zurzeit so liebe, dass ich sie überall verwende, wo sie irgendwie passen.

Ihr könnt natürlich auch gehackte Petersilie, geröstete Kerne oder Croutons darüber streuen.

Für 4-6 Personen:

1 kg Kartoffeln
2 große Karotten
1 kleine Stange Lauch
1 große rote Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Öl oder Butterschmalz
Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1 TL Senfsaat
Ca. 150 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Geröstete Mandelblättchen

Das Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln bzw. hacken. Das Fett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anbraten. Lorbeer und Senfsaat dazugeben, dann das Gemüse zufügen. Soviel Brühe angießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist und alles bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Lorbeerblätter herausnehmen und alles mit dem Mixstab pürieren, dann die Sahne zufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe auf Teller verteilen und geröstete Mandelblättchen über jede Portion streuen.



Draußen stürmt es hier gerade nicht schlecht, also der perfekte Moment für eine wärmende Suppe oder ein herhaftes Sonntagsmahl. Ich hoffe, ihr macht es euch heute schön und

habt ein genussvolles Restwochenende!

Eure Judith

Orangen-Mandel-Kekse



Drauß

en vollführt das Wetter ein einziges Auf und Ab – vorgestern hat es geregnet, gestern war es schön und wurde richtig mild, heute schneit und schneeregnet es wieder... Bei diesem ungemütlichen Winterwetter braucht man etwas Wärmendes für die Seele! Also habe ich am Freitag den Backofen angeworfen und nicht nur die Wohnung mollig warm gemacht, sondern mit diesen leckeren Orangen-Mandel-Keksen auch die Stimmung merklich aufgehellt.

Zurzeit haben ja Orangen Saison und ich liebe das intensive

Aroma ihrer Schalen. Wenn ich eine Orange verwende, zum Beispiel in diesem [Wintersalat](#) oder einem Obstsalat, dann entferne ich vorher immer gerne die Schale mit einem Sparschäler und trockne sie (man kann sie nach dem Backen in den noch heißen Ofen oder auch auf die Heizung legen).



Mit einem Teil der Schalen aus den letzten Wochen habe ich Orangenzucker hergestellt. Dafür habe ich die trockenen Schalen mit Zucker im Blitzhacker fein gemahlen. Der Zucker

ist perfekt zum Backen oder zum Aromatisieren von Desserts.
Und natürlich auch ein schönes Geschenk! =)
Wenn ihr keinen Orangenzucker habt, könnt ihr natürlich auch etwas frische Orangenschale in den Teig reiben!

Für ca. 50 Kekse:

170 g weiche Butter
100 g Zucker
40 g Orangenzucker
1 Ei
340 g Dinkelmehl
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
1 Prise Salz
50 g gemahlene Mandeln
30 g Mandelblättchen, grob zerbröseln

Butter, Zucker und 4 EL Wasser oder Rum mit dem Handrührgerät cremig rühren. Das Ei zufügen und untermischen.

In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Mandeln vermischen und dann nach und nach zur Buttermischung geben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig etwas kühlen.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Den Teig mit zwei Teelöffeln in Häufchen auf die Bleche setzen. Dabei etwas Abstand lassen. Die Häufchen mit einem feuchten Löffel oder einem Teigschaber aus Silikon flach drücken. Der Teig läuft nicht nennenswert auseinander, also sollten die geplätteten Portionen schon etwa die Dicke und Größe der fertigen Kekse haben.

Die Orangen-Mandel-Kekse 15-20 Minuten backen, bis sie ganz leicht zu bräunen beginnen. Auf Gittern abkühlen lassen und in einer luftdicht schließenden Dose aufbewahren.



Habt einen gemütlichen Sonntag – mit einem heißen Tee und ein paar Keksen zum Beispiel – und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith

Weitere Keksrezepte findet ihr in der Genusswolke, zum Beispiel die [Golden Milch-Kekse](#) oder [Apfelkekse mit Mandeln und Zimt](#).

Bunter Rohkostsalat "Indische Art"



Wie versprochen gibt es heute einen Salat, den ich während meiner zweiwöchigen Ayurvedakur in Indien jeden Tag zu Mittag genießen durfte. Alle in unserer Truppe liebten den bunten Rohkostsalat, vielleicht auch, weil es sonst nichts Rohes gab außer frischem Obst zum Nachtisch (und das auch nur morgens

und mittags).

Meist war das Gemüse ganz fein gewürfelt, manchmal auch in gröbere Streifen geschnitten. Fein mochten wir es alle lieber, denn dann konnte die leckere Soße besser einziehen.

Vom Koch erfuhren wir irgendwann das Geheimnis des Salats: eine indische Gewürzmischung namens Chat Masala. Üblicherweise besteht sie aus Mangopulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Steinsalz, Paprika, schwarzem Pfeffer, Asafoetida (was auch immer das ist) und Granatapfelsamen. Chat Masala wird meist für Salate verwendet, die in Indien aus geschnittenem Gemüse, also Rohkost, bestehen.



Der Salat schmeckt herrlich würzig und frisch und kann gerne auch eine Weile durchziehen. Wer saisonaler essen möchte, kann mehr Zuckerhut nehmen und beispielsweise Fenchel statt

Paprika. Ich gebe auch gerne ein paar Champignons in den Salat (zum Beispiel bei meinem [Wintersalat mit herhaftem Dressing](#)), das passt hier sicher auch gut. Nehmt einfach, was verfügbar ist und schmeckt!

Für 4 Personen:

$\frac{1}{2}$ Gurke

1 kleine rote Paprikaschote

1 gelbe Karotte

1 orange Karotte

1 Handvoll Rotkraut

1 rote Zwiebel

1 große Tomate oder 6-8 Cocktailltomaten

Nach Belieben etwas Zuckerhut oder Endivien

3-4 EL Weißweinessig (oder frischer Limettensaft)

3 EL Olivenöl

1 gestr. EL Chat Masala

Weißer und schwarzer Sesam

Die Tomaten und die Paprika waschen. Die Tomaten vierteln oder sechsteln. Die Paprika in Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Gurke schälen, die Kerne herausschneiden und den Rest fein würfeln.

Die Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben den Zuckerhut ebenfalls in feine Stückchen schneiden.

Das Rotkraut in feine Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, das Chat Masala, Essig und Öl dazugeben und gut umrühren. Zum Schluss den Sesam darüber streuen.



Ich wäre ja nie auf die Idee gekommen, eine Gewürzmischung an einen Rohkostsalat zu geben, aber ich bin nach wie vor begeistert von diesem Salat!

In guten arabischen oder asiatischen Läden solltet ihr Chat Masala bekommen, ansonsten auf jeden Fall im Internet.

Habt ihr schon mal solch ein Gewürz für Salate verwendet? Und was ist eure „geheime Zutat“ in Salaten?

Ein genussvolles Restwochenende wünscht euch eure
Judith