

# Schnelle Lauchquiche



Nachdem ich mein Buchprojekt abgeschlossen und somit wieder mehr Zeit habe, hat mein Chef prompt meine Stundenanzahl aufgestockt, denn bei uns ist zurzeit die Hölle los. Dass nach dem Buch Überstunden angesagt sind, war schon länger klar, aber so bekomme ich sie immerhin (zum Großteil) bezahlt.

Wenn die Arbeitstage länger sind, brauche ich allerdings mittags mehr als nur ein belegtes Brot, am besten etwas Warmes. Da ist eine Quiche perfekt, denn sie hält sich ein paar Tage im Kühlschrank und man kann sie in der Mikrowelle kurz warm machen und hat dann das Gefühl, etwas „Richtiges“ zu essen.



Ich bin ja kein allzu großer Fan der Mikrowelle, weil ich damit nicht aufgewachsen bin. Meine Ma war immer strikt gegen diese Teile. Aber ich muss sagen, ich finde sie sehr praktisch

und weiß das Gerät bei der Arbeit doch zu schätzen, weil man eben Reste oder ein Stück Quiche oder Pizza mal eben schnell warm machen kann.

Allerdings finde ich unser Gerät nicht sonderlich intuitiv bedienbar, was dazu führt, dass ich wild auf irgendwelche Knöpfe drücke, bis sich etwas in Bewegung setzt und ich ziemlich planlos Zeiten „ausprobiere“, bis mein Essen heiß ist. Irgendwie bleibt die Mikrowelle für mich ein Buch mit Siegeln ...

Diese Quiche habe ich mit einem gekauften Dinkel-Blätterteig gemacht, da ich keine Zeit und Lust hatte, noch Teig herzustellen und zu kühlen. Während der Lauch dünstet, kann man die Eiermischung anrühren und den Teig in die Form legen. Herrlich unkompliziert, oder?

### **Für 1 Quiche mit ca. 30 cm Durchmesser**

1 Packung Blätterteig (Dinkel)

Ca. 800 g Lauch

1 Becher Sahne

2 Eier

3 TL Gemüsebrühpulver (nach Belieben)

Jeweils ca. 1 TL Paprikapulver, gemahlener Kreuzkümmel,

Kümmelsamen, Salz

Viel schwarzer Pfeffer

100 g Hartkäse, z.B. Gouda oder Emmentaler

Den Lauch waschen und klein schneiden. In einer großen Pfanne mit ein wenig Wasser andünsten, bis er etwas zusammengefallen ist. Dann in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Für die Eiermischung Sahne und Eier mit den Gewürzen verrühren. Den Käse reiben.

Den Blätterteig ausrollen und auf dem Papier etwas ausrollen. So zuschneiden, dass das Quadrat über die runde Quicheform passt, notfalls ein Stück am kurzen Ende abschneiden und an der langen Seite anfügen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder eingefettete Quicheform legen und kühlen, bis

der Lauch abgekühlt ist.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Lauch auf den Teig geben, die Eiermischung darübergießen und alles ca. 40 Minuten backen, bis die Eiermischung leicht aufgegangen und die Quiche goldbraun ist. Abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Die Quiche schmeckt heiß, lauwarm und kalt. Dazu passt wunderbar ein Salat.



Wie steht ihr zur Mikrowelle? Besitzt ihr eine und kocht ihr damit? Oder seid ihr da eher kritisch und haltet Abstand zu solchen Geräten?

Ich hoffe jedenfalls, euch Appetit auf Quiche gemacht zu haben und wünsche euch ein schönes und genussreiches Pfingstwochenende!  
Eure Judith

---

## Gelber Anis-Hefezopf mit Kurkuma



Dieser leuchtende Hefezopf ist mein „Ich bin zurück“-Lebenszeichen. Entschuldigt meine lange Abwesenheit hier. Meine arme Naschkatze musste ganz schön darben, aber diese Abmagerungskur ist nun vorbei!

Sicher habt ihr euch schon gewundert, warum ich so lange nichts gebloggt habe. Zumindest hoffe ich, dass es euch

aufgefallen ist und euch Naschkatzes Küchenglück gefehlt hat! Der Grund war mein Buchprojekt, das sich als wahre Mammutaufgabe entpuppte. Mehr als drei Monate verbrachte ich jede freie Minute am Schreibtisch. Freizeit, Sport und natürlich auch meine geliebte Küche lagen brach und wenn ich diese Monate nicht so heftig durchgearbeitet hätte, wäre das Buch heute noch nicht fertig.

Trotz aller Arbeit und Mühen hat es sehr viel Spaß gemacht, das Buch zu übersetzen und ich muss sagen, ich bin ein bisschen stolz, dass ich diese Herausforderung bewältigt habe. Da merkt man mal wieder, wie viel Disziplin und Wille in einem steckt, wenn man sie wirklich braucht. Da ich meiner Meinung nach manchmal ein recht fauler Mensch mit für meinen Geschmack zu wenig Selbstdisziplin bin, war das eine tolle Erfahrung. =)

Das ca. 500 Seiten starke Buch wird in meiner deutschen Übersetzung im September bei Callwey erscheinen. Darin findet man eine unfassbar große Sammlung von Rezepten aus Osterien (Gaststätten, Wirtschaften) in ganz Italien. Sowohl Klassiker als auch unbekannte und seltene Gerichte oder Zutaten sind dabei und alles steht im Zeichen von Slow Food, denn das ursprünglich italienische Buch wurde von Slow Food Editore zusammen gestellt.



Nachdem ich mich nun monatelang durch die gesamte italienische Küche getippt habe, wird es Zeit für etwas Eigenes! Also nutzte ich den ruhigen Sonntag für einen Sonntagskuchen. Da es

heute draußen sehr bedeckt ist, habe ich mir die Maisonne ins Haus geholt und den Hefezopf mit Kurkuma zu einer strahlenden Erscheinung gemacht.

Wer keine Lust hat, einen Zopf zu flechten – oder sich aufgrund mangelnder Geschicklichkeit beim Basteln nicht traut – der kann den Teig auch ganz simpel in eine Kastenform legen und als Stute backen. Und wer Anissamen nicht mag, nimmt ein Gewürz seiner Wahl oder ganz klassisch Rosinen oder auch Schokostückchen statt der hier verwendeten Gewürze.

### **Für 1 Zopf/ 1 Kastenform**

400 g Dinkelmehl

1 Prise Salz

60 g Zucker

2 Eier

60 g weiche Butter

1 gestr. EL Kurkumapulver

100 ml lauwarme Milch oder Pflanzendrink

1 Päckchen Trockenhefe

1–2 EL Anissamen

1 EL Zucker, die Milch und die Hefe in einer kleinen Schüssel verrühren und kurz stehen lassen.

1 EL Zucker mit den Anissamen in einem Mörser etwas zerstoßen, um die Samen aufzubrechen und das Aroma freizusetzen. Dann die Samen in die Hefemischung geben, damit sie etwas Feuchtigkeit aufnehmen.

Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen. Eine Mulde in die Mitte drücken und die Eier, die Milch und die Hefemischung hineingeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in einer mit einem feuchten Küchenhandtuch bedeckten Schüssel 45 Minuten gehen lassen. Den Teig dann noch einmal kurz kneten und in 4 oder 6 Stücke teilen. Die Stücke zu Strängen rollen und beliebig zu einem Zopf flechten (alternativ den Teig in eine Kastenform legen). Den Zopf in auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und noch einmal 15 Minuten gehen lassen, in dieser

Zeit den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Kuchen 30–40 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Im Zweifel den Kuchen herausnehmen, umdrehen (natürlich mit Topflappen oder dickem Tuch) und auf die Unterseite klopfen. Wenn der Laib hohl klingt, ist er fertig.



Auch wenn ich vom kommerziellen Aspekt des Tages nichts halte, möchte ich an dieser Stelle doch allen Müttern einen frohen Muttertag und – nachträglich – allen Vätern einen frohen

Vatertag wünschen! Ich hoffe, ihr habt einen feinen Kuchen gebacken bekommen oder konntet eure Familie mit einem verwöhnen – vor allem aber mit euren Lieben einen schönen Tag verleben!

Habt ein genussvolles Restwochenende!

Eure Judith

---

## Was nascht der Osterhase? Spiegelei-Cupcakes mit Karotte & Mango



Nachdem ich in den letzten Wochen völlig am Schreibtisch versumpft bin – anders kann man es leider wirklich nicht ausdrücken –

nutze ich den ersten Tag meiner Urlaubswochen für eine kurze Backsession. Nach all den Nudelrezepten, die ich gerade übersetze, brauche ich definitiv mal wieder Kuchen!!

Und da Ostern mit großen Schritten näher kommt, liegt es nahe, etwas Passendes zu backen. Schon lange bewundere ich bei Pinterest österliche Ideen, wie solche Spiegeleier-Kuchen oder süße Hefeteighasen. Bei Pinterest findet ihr mich und allerhand feine Rezepte übrigens unter [naschkatze\\_foodblog.](https://www.pinterest.de/naschkatze_foodblog/)



Der  
Karottenkuchenteig für diese Muffins ist sehr schnell  
zusammengerührt und auch die Deko ist einfach, aber echt  
wirkungsvoll, finde ich.

Leider gab es keine Aprikosen in der Dose, also habe ich Pfirsiche genommen und kleine Kreise ausgestochen. Das ging super mit der kleinen Seite eines metallenen Messbechers für Cocktails.

Die Schmetterlinge haben mich beim Einkaufen so angelacht, dass ich sie einfach kaufen musste. Sind sie nicht hübsch? Da freut man sich gleich noch mehr auf den Frühling.



**Für 12 Cupcakes:**  
100 g fein geriebene Karotte  
100 g weiche Butter

100 g brauner Zucker  
2 Eier  
100 g Mehl  
1 EL (gelbes) Maismehl  
 $\frac{1}{2}$  TL Backpulver  
 $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma  
50 g fein gewürfelte, frische Mango  
abgeriebene Schale  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
200 g Frischkäse  
1 EL Zitronensaft  
2-3 EL Puderzucker  
12 kleine Aprikosenhälften aus der Dose  
(oder kleine Kreise aus Pfirsichhälften)  
frühlingshafte/ österliche Deko nach Belieben,  
z.B. Schmetterlinge aus Esspapier

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

Die Karotte fein raspeln, die Mango fein würfeln.

Mehl mit Maismehl, Backpulver und Kurkumapulver mischen.

Butter mit Zucker und Zitronenschale schaumig rühren, dann einzeln die Eier dazugeben und verrühren. Das Mehl einrühren und dann die Karotten und die Mango kurz untermischen.

Den Teig gleichmäßig auf die Muffinformen verteilen und ca. 30 Minuten backen.

Abkühlen lassen und in der Zwischenzeit den Frischkäse mit Zitronensaft und Puderzucker cremig rühren und die Aprikosen/Pfirsiche abtropfen lassen (und ausstechen).

Die Frischkäsecreme auf den abgekühlten Muffins verteilen und in die Mitte jeweils eine Aprikosenhälfte setzen, sodass der Cupcake wie ein Spiegelei aussieht.



Was habt ihr an Ostern geplant? Gibt es bei euch ein typisches Osterrezept, wie zum Beispiel ein [Osterlamm aus Biskuit](#)? Oder fahrt ihr in Urlaub?

Ich werde mit meiner Ma ein kleines Kur-Wochenende einlegen und bin schon sehr gespannt.

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!  
Eure Judith

---

## Goldene-Milch-Kekse



Diese Woche ist ein neues Buch ins Haus geflattert: „Fika. Kaffeepause auf Schwedisch“ vom ZS Verlag. Demnächst will ich es euch noch vorstellen. Aber heute gibt es erstmal ein Rezept daraus.

Da ich zurzeit in jeder freien Minute am Computer sitze und übersetze, habe ich einfach kaum Zeit (und schon gar keine

innere Ruhe) zum Backen. Aber so ganz ohne geht es auch nicht, also musste was Schnelles, Unkompliziertes her.

Die Kekse sind – Überraschung – eine Abwandlung der Mürbeteigkekse im Buch. Milo Kalén schreibt zu ihrem Grundrezept, der Teig eigne sich für allerlei Kekse und sei der „perfekte Teig zum Experimentieren“. Das ist ja mein Stichwort und da ich schon lange dem Trend der „Goldenen Milch“ auf dem Blog Tribut zollen wollte (ich finde dieses Getränk megalecker!), wollte ich Goldene-Milch-Kekse mit Kurkuma, Ingwer und Zimt backen.



Da Naschkater und ich immer versuchen, den Zucker zu reduzieren und offenbar schon etwas entwöhnt sind, fanden wir die Kekse etwas zu süß, den Zucker würde ich persönlich also

um 40-50 g reduzieren. Aber ansonsten bin ich schwer begeistert von diesen aromatischen Keksen, die wunderbar buttrig schmecken und dank der Gewürze nach „Goldener Milch“. =)

**Für ca. 80 Kekse:**

250 g Butter

(eine  $\frac{1}{2}$  Stunde vorher aus dem Kühlschrank genommen)

250 g Dinkelmehl

60 g Kartoffelstärke

180 g Zucker (oder 130 g)

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

1 TL Kurkumapulver

1 TL gemahlener Ingwer

1 TL Zimt

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen, die Butter dabei etwas zerkleinern. Mit den Knethaken des Handmixers oder der Küchenmaschine kneten, bis die Zutaten binden. Noch kurz auf die Arbeitsfläche geben und mit der Hand durchkneten.

Den Teig halbieren, 2 gleich dicke Rollen formen und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Den Ofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen, zwei Bleche mit Backpapier belegen und die Rollen zu gleichmäßig dicken Keksen schneiden. Mit etwas Abstand auf die Bleche legen (sie laufen ein Stück auseinander!) und etwa 12 Minuten backen.

Auf dem Blech abkühlen lassen und luftdicht verpacken.



Kennt ihr „Goldene Milch“? Wie steht ihr zu diesem Getränk – yay oder nay?

Schreibt mir doch eure Erfahrungen und vielleicht auch

Hausrezepte!

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

---

## Schnelle Schokowecken mit Dinkelvollkornmehl (vegan)



Wer hier regelmäßig vorbei liest, hat sicher mittlerweile gemerkt, dass ich gerne mal mit Vollkornmehl backe. Am liebsten mag ich es frisch gemahlen mit meiner eigenen Mühle. Ich finde, Vollkornmehl hat einfach viel mehr Charakter, schmeckt herrlich nussig und dass es gesünder ist, mehr Ballaststoffe und so weiter enthält, ist ja eh klar. Wer sich mit

Vollkorngebäck (noch?) nicht anfreunden kann, der sei beruhigt: Dieses Rezept ist eine Abwandlung meiner [Neujahrsschweine aus veganem „Quark-Öl-Teig“](#) und funktioniert auch mit Weißmehl einwandfrei.



Schokobrötchen geisterten schon eine Weile in meinem Kopf herum, denn sie gehören zu der Sorte Gebäck, die ich eigentlich immer verschlingen kann, wenn sich die Gelegenheit

ergibt. Fluffiger Hefeteig mit dunklen Schokostückchen – einfach herrlich finde ich das!

Andererseits fand ich simplen Hefeteig zu langweilig, das kennt man ja schon und der Zeitaufwand war mir außerdem zu groß (es wartet ja zurzeit immer noch ein Kochbuch auf mich, das übersetzt werden will). Also war ein Quark-Öl-Teig das Rezept der Wahl und da ich meinen Quark weggefrühstückt hatte, wurde Naschkaters Soyade gemopst.

Die Schokowecken waren super fix im Ofen und genauso fix vernascht. Vorsicht! Absolute Suchtgefahr!

Als ich eben die Fotos bearbeitet habe, schaute mir Naschkater über die Schulter und quengelte. Ich sollte das Rezept doch gleich noch mal backen. Sei ja schon zwei Tage her...



**Für ca. 12 Stück:**  
500 g Dinkelvollkornmehl  
20 g Backpulver

1 Prise Salz  
300 g Sojagurt  
140 g Zucker  
100 g Öl (geschmacksneutral/Rapsöl, Kokosfett oder weiche  
Margarine)  
80 g grob gehackte Zartbitterschokolade  
 $\frac{1}{2}$  TL Kardamom und Zimt  
1 Schuss Amaretto

Sojagurt, Salz, Zucker, Amaretto und Öl in eine Schüssel wiegen und verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und der gehackten Schokolade vermischen, darüber geben und mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig kneten. Bei Bedarf noch einen kleinen Schuss Amaretto zugeben, klebt der Teig dagegen zu sehr, kann man noch etwas Mehl unterkneten beim Formen der Brötchen.

Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Aus dem Teig einen dicken Strang rollen und in 12 gleiche Stücke teilen. Jedes Stück zu einem Brötchen rollen, mit etwas Abstand aufs Blech setzen und nach Belieben kreuzweise einschneiden.

Ca. 30 Minuten backen, bis die Brötchen etwas Farbe bekommen.  
Auf einem Gitter abkühlen lassen.



Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!  
Eure Judith