

Honiglebkuchen mit getrockneten Feigen



Nach ein paar herbstmilden Tagen braust nun wieder kalter Novemberwind ums Haus und die kurzen Tage machen endgültig klar: Das Jahr ist fast zu Ende. Gut, dass man mit der Weihnachtszeit einen wunderbaren Lichtblick hat, auf den man sich freuen kann. So ungern ich den Winter habe, die Weihnachtszeit mag ich sehr.

Ich bin kein gläubiger Mensch, der an Weihnachten die Geburt Jesu feiert, aber ich finde diese Zeit kann auch – ganz unabhängig von christlichen Werten – als Fest der Menschlichkeit gesehen werden. Mit dem Rückzug nach Innen, um der Kälte des Winters zu entkommen, besinnt man sich vielleicht auch ein bisschen mehr auf Zusammenhalt, Gemeinschaft und Solidarität. So gesehen, verstärkt Weihnachten womöglich das Gute in den Menschen und bewirkt,

dass sie vermehrt Gutes tun.

Und dann ist da auch noch die gemütliche Geselligkeit. Man trifft sich auf dem Weihnachtsmarkt bei einem schönen Glühwein oder macht einen Adventskaffee bei Kerzenlicht und nascht süße Leckereien. Ich glaube all das ist es, was mir an dieser Zeit so gut gefällt.



Weihnachtliches Küchenglück

Und natürlich das Backen! Der Duft von Lebkuchengewürz und Buttergebäck! Der Geschmack von dunkler Kuvertüre und zart

schmelzendem Nugat, von Honigmarzipan und Zimt! Ich liebe die Weihnachtsbäckerei und das Naschen in dieser Zeit! Von Naschkater brauche ich gar nicht zu reden, der freut sich schon im Hochsommer auf die ersten Lebkuchen.

Und Lebkuchen habe ich dieses Jahr auch als erstes gebacken. Das Rezept habe ich aus einem alten Backbuch meiner Oma, aber natürlich habe ich es wieder abgeändert, denn Aprikosen hatte ich keine da und statt weißem Zucker habe ich Kokoszucker genommen. Trotzdem sind mir die Lebkuchen fast noch zu süß – die drei Wochen Zuckerentwöhnung zeigen wohl Spuren. Ich würde den Zucker nächstes Mal weglassen und nur den Honig nehmen, wer es gerne „normal süß“ mag, nimmt ihn dazu oder zumindest 20 g zusätzlich zum Honig.

Für ca. 35 Stück:

175 g Honig
(20-50 g Kokoszucker)
1 Prise Salz
2 EL Öl
2 EL Wasser
1 Eigelb 2 TL Kakaopulver
2 TL Lebkuchengewürz
250 g Dinkelmehl Type 630
3 gestr. TL Backpulver
140 g gemahlene Haselnüsse
50 g Zitronat
70 g getrocknete Feigen, fein gewürfelt
100 g dunkle Kuvertüre zum Verzieren

Honig, Zucker, Salz, Öl und Wasser in einem Töpfchen langsam erwärmen, bis alles zerlassen ist. In einer Rührschüssel abkühlen lassen.

Mehl, Backpulver, Gewürze und Kakao in eine Schüssel wiegen, das Ei trennen (Eiweiß für Makronen oder anderes Gebäck im Kühlschrank aufbewahren).

In die abgekühlte Honigmischung das Eigelb und nach und nach die Mehlmischung sowie Zitronat und Feigen kneten. Wenn der

Teig zu sehr klebt, kann man ihn eine Weile ruhen lassen.
Dann den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.
Den Teig auf bemehlter Fläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen und Kreise (Durchmesser ca. 8 cm) oder beliebige Formen ausstechen oder Rechtecke schneiden und auf die Bleche verteilen.
Etwa 10 Minuten backen, im Zweifel einen Lebkuchen herausnehmen und probieren.
Auf einem Gitter abkühlen lassen und mit Kuvertüre verzieren. Dafür die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen und in eine kleine Dekoflasche mit kleiner runder Tülle füllen. Alternativ geht auch ein kleiner Spritzbeutel, von dem man einen Minizipfel abschneidet, so dass ein ganz kleines Loch entsteht. Schneekristalle oder Streifenmuster auf die Lebkuchen malen und trocknen lassen. In Keksdosen aufbewahren.



Die Lebkuchen sind unglaublich saftig und aromatisch – das pure Weihnachtsglück.

Ich genehmige mir jetzt noch einen und wünsche euch ein

genussvolles Wochenende!

Backt ihr auch? Was steht auf eurem Back-Plan für die kommenden Wochen? Hinterlasst doch einen Kommentar!

Eure Judith

Du bekommst nicht genug von Lebkuchen? Dann back doch auch noch meine [saftigen Elisenlebkuchen mit Marzipan](#) oder die [veganen Elisenlebkuchen!](#)

Mit diesem Blogpost steuere ich ein Rezept zum Blogevent Wohlfühlwinter bei.



Champignons mit Hack & Pilz-Kohl-Pesto



Gefül

lte Pilze sind für mich ein Kindheitsgericht. Meine Ma hat sie früher oft zubereitet und ich habe heute noch den Geschmack auf der Zunge, obwohl ich sie ewig nicht mehr gegessen habe. Damals waren sie natürlich vegetarisch gefüllt, denn meine Ma kocht ja sehr wenig Fleisch. Ich glaube, sie füllte die Champignons mit Zwiebel, Pilzinnerem, Tomatenmark und Semmelbröseln, aber ganz genau kann ich es gar nicht mehr sagen. Jedenfalls waren sie lecker!



Vor einigen Tagen stand ich im Biosupermarkt vor riesigen Champignons und da musste ich an dieses Gericht denken. Diese Pilze waren perfekt, um gefüllt zu werden!

Also nahm ich 10 Stück mit und ein reduziertes Hackfleisch, das mir ins Auge fiel, kam auch noch in den Korb. Zuhause stand ich dann aber etwas ratlos vorm Kühlschrank, denn ich wollte gerne eine Soße machen – und nichts Geeignetes war da. Bis auf den Rest Grünkohl. Und da ich schon lange mal Grünkohlpesto ausprobieren wollte (Grünkohl ist einfach so mega gesund, aber er braucht Pepp, weil er nach nichts außer nach Blattgrün schmeckt), war die Entscheidung gefallen.



Viele Leute würden Gemüse wahrscheinlich grundsätzlich mit Fleisch füllen (man kennt das ja zum Beispiel von Paprika oder Zucchini), aber für mich ist das etwas Außergewöhnliches. Ich

muss sagen, ich könnte mich dran gewöhnen. Das herzhafte Pesto passte hervorragend dazu und man kann es sich auch aufs Brot streichen – entweder zu den Pilzen oder wenn etwas davon übrig bleibt.

Wir haben das Gericht tatsächlich ohne Brot einfach so gegessen, weil ich ja noch ein paar Tage kein Gluten und vor allem keinen Weizen essen darf. Gefehlt hat mir erstaunlicherweise gar nichts als Beilage – es war einfach nur lecker.

Für 2-3 Personen:

8 Riesen-Champignons (oder 12 große)

300 g Hackfleisch

1 TL Senf

1 TL Kapern, fein gehackt

1 TL Harissa-Paste

1 Prise Kumin

Salz, Pfeffer

Pesto:

1 Zweig Grünkohl

Stiele und Inneres der Champignons

3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

4 + 1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Die Pilze putzen, die Stiele heraus brechen und mit einem Teelöffel das Innere ein bisschen ausschaben, so dass noch genug Wand da ist aber auch genügend Platz für die Fleischfüllung.

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Gewürzen, dem Senf und den Kapern mischen und mit einem Löffel in die Pilze füllen. Die Champignons in eine Auflaufform setzen und ca. 20 Minuten backen, bis das Fleisch gar und oben leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten. Die Pilzreste mit

der Zwiebel und dem Knoblauch im Blitzhacker fein hacken und in 1 EL Öl anschwitzen, dann den Herd ausschalten und den Deckel auflegen.

Den Grünkohl waschen, vom Stiel zupfen und ebenfalls im Blitzhacker ganz fein hacken. Zur Pilzmischung in den Topf geben, umrühren und leicht warm werden lassen. Das Öl dazu geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf die gebackenen Pilze geben beziehungsweise dazu reichen.



Zu diesem Gericht passt Baguette oder ein helles Brot mit herzhafter Kruste. Es kann aber auch ein tolles Low-carb-Abendessen sein.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Hunger bekommen. =)
Habt einen guten Start in eine genussvolle Woche!
Eure Judith

Vegane Chicken-Wings – Blumenkohl mal anders



Nachdem ich die ganze letzte Woche krank zu Hause herum lag, komme ich heute endlich dazu, dieses Rezept für euch abzutippen.

Zwar bin ich immer noch ziemlich angeschlagen, aber so langsam ist eine Besserung zu verzeichnen.

Vielleicht engiftet mein Körper auch gerade und hat deswegen ein bisschen geschwächelt, immerhin verzichte ich nun seit über zwei Wochen auf jeglichen Zucker und zudem auf Gluten und Milchprodukte. Deswegen gab es natürlich mehr Gemüse und da ich schon lange mal solche veganen „Chickenwings“ ausprobieren wollte, war das die Gelegenheit!

Not macht erfinderisch

Das Rezept, an dem ich mich orientiert habe, ist vom Blog Vegan heaven. Allerdings werden dort Soßen von Bioso verwendet, in denen natürlich Zucker ist – ich musste also selbst eine herstellen. Zum Bestreichen hieß es, sollte man vegane Tex-mex-Soße nehmen. Ich habe eher eine Barbecuesoße gemacht, wenn man es denn vergleichen kann. Basis war Sojaseife, dazu kam etwas Räuchertofu fürs Aroma und allerhand Gewürze. Damit habe ich nicht nur die Blumenkohlrischen/veganen Chicken wings überzogen, sondern den Rest auch gleich zum Dippen genommen. Vegane Aioli wäre auch toll gewesen, aber ich hatte kein [Aquafaba](#) mehr, um welche auszuprobieren (steht auch noch auf meiner Auszuprobieren-Liste).

Gemüsiger Knabberspaß

Echte Chicken Wings habe ich ja im Leben noch nie angerührt, und nach dem, was man so über konventionelle Geflügelhaltung hört und sieht, ist mein Bedürfnis nicht gewachsen. Aber diese herzhaft-knusprige Art, Gemüse zuzubereiten finde ich klasse! Ein wenig Mühe macht es, aber das Essen und Dippen macht großen Spaß und es war sooo lecker!!

Je nach Geschmack oder Ernährungsvorschriften kann man natürlich mit den Soßen experimentieren und eben auch zwei verschiedene nehmen, zum Backen und zum Dippen. Wir werden diese Wings sicher noch mal machen und dann vielleicht auch mal noch eine vegane (Knoblauch-) Aioli ausprobieren.



Zutaten:

Vegane Chicken Wings:

1 großer Blumenkohl

100 g (glutenfreies) Mehl
220 ml ungesüßte Soja- oder Mandelmilch
2 TL Knoblauchpulver oder 2 frisch gepresste Zehen
1 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Vegane Barbecuesoße:

125 g Sojade
1 TL scharfer Senf
3 TL Tamari oder Sojasoße
1 EL Tomatenmark
20 g Räuchertofu
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
50 ml Pflanzenmilch
je 1 TL Kurkuma und Paprikapulver
2 Prisen Salz

Alle Zutaten für die Soße in einen Mixbecher wiegen und fein pürieren. Noch einmal abschmecken.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

In einer großen Schüssel das Mehl, die Milch, den Knoblauch, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen/schneiden. Die Blumenkohlröschen in die Mehl-Mischung tunken, sodass sie komplett bedeckt sind. Die Blumenkohl Wings schmecken auch super, wenn man sie vor dem Backen noch zusätzlich in Pankomehl wendet. Pankomehl ist ein aus der japanischen Küche stammendes Paniermehl, das richtig schön knusprig wird. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlröschen gleichmäßig darauf verteilen. Nicht aufeinander legen. 25 Minuten backen.

Den Blumenkohl nach 25 Minuten aus dem Backofen holen und in die Barbecue- Soße tunken oder alternativ die Blumenkohlröschen damit gleichmäßig bestreichen. Wer die veganen Blumenkohl Wings noch ein wenig schärfer haben möchte, kann noch ein wenig Chili Sauce darüber verteilen. Erneut für

25 Minuten backen.

Mit der veganen Soße oder einer veganen Aioli servieren.

Wir haben den Blumenkohl übrigens zu zweit verputzt, bei mehr Personen sollte man besser die doppelte Menge Gemüse einplanen. Das Gericht ist in dieser Version komplett glutenfrei, zuckerfrei und vegan. Gesundes kann so lecker sein! =)

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben, und bleibt gesund!

Eure Judith

Vegane Lebkuchen-Donuts mit Kokoszucker und Mandeln



Donut

s wollte ich schon lange einmal selbst machen, aber das Ausbacken im Fett schreckte mich immer ab. Da würde die Wohnung ewig nach Fett stinken, denn unsere Küche hat keine Tür. Als ich zufällig von Apfelkücherl-Formen erfuhr, war ich Feuer und Flamme – die perfekte Form für Donuts aus dem Ofen! Klar, man kann sie auch ohne Form machen, aber so werden sie natürlich gleichmäßiger.

Die Form habe ich nach ein wenig Suche bei [Hagengrote.de](https://www.hagengrote.de) gefunden, einem Onlineshop (von dem ich bis dato noch nie gehört hatte!) für alles rund um Genuss, egal ob Küchenzubehör, Zutaten oder Deko. Man muss allerdings nach „Apfelküchle-Backform“ suchen. Apfelküchle probierte ich dann auch gleich mal aus, denn meine Eltern und ich lieben sie und jedes Mal wenn wir an unserem bayrischen Lieblingssee waren, haben wir welche als Dessert vernascht. Das beigelegte Rezept schmeckte auch, leider vergaß ich in meiner Euphorie und Vorfreude, die Form einzufetten. Es waren am Ende also eher Apfel-Malheure...



Dafür haben meine ersten Donuts umso besser geklappt! Da die Weihnachtszeit in greifbare Nähe rückt, habe ich mich für Lebkuchen-Donuts entschieden und ich wollte eine gesündere

Variante machen. Nicht nur, dass sie nicht in Fett gebacken werden, sondern ich wollte auch gesünderen Zucker und gute Zutaten wie Mandeln und Dinkel- bzw. Kamutvollkornmehl. Heraus kamen wunderbar weiche, saftige und aromatische Donuts, die mit ihrem Duft ein wenig Vorfreude auf die Winterzeit machen. Wer keine Form hat, kann die ausgestochenen Donuts auch auf ein normales Blech legen und so backen. Perfektionisten wie ich nehmen eine Form für gleichmäßige Ergebnisse. =)



Für ca. 10 Donuts:
100 g gemahlene Mandeln
50 g Dinkelvollkornmehl

50 g Kamutvollkornmehl (oder 100 g Dinkelvollkorn)

100 g Dinkelmehl Type 630 (+ 2-3 EL)

1 EL Stärke

60 g Kokos(blüten)zucker

3 TL Lebkuchengewürz

$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (oder entsprechend Trockenhefe)

200 ml Reisdrink

1 gehäufter EL Margarine (vegan) oder 2 EL Öl

Dunkle Kuvertüre und diverse Schokoladen oder auch
Nüsse, Pistazien, Mandeln, Cranberries, ... zum Verzieren.

Die Pflanzenmilch mit dem Zucker erwärmen und den Zucker auflösen lassen. Die Hefe in die lauwarme Flüssigkeit bröckeln, ebenfalls auflösen und ein paar Minuten stehen lassen.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Dann die Margarine und die Hefemilch zugeben und alles mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn er zu feucht und klebrig ist, noch ein paar Esslöffel Mehl zugeben, aber erstmal nicht zu viel.

Den Teig an einem warmen Ort oder im ca. 40 Grad warmen Ofen 30-60 Minuten gehen lassen, bis er aufgegangen ist.

Dann den Teig auf bemehlter Fläche noch einmal kurz kneten und ca. 4 cm dick ausrollen. Mit einer runden Form oder einem Glas (entsprechend dem Umfang der Formen) Kreise ausstechen und in der Mitte ein kleineres Loch ausstechen. Die Donuts in die Apfelkühleform legen und im warmen Ofen noch einmal 15 Minuten gehen lassen.

Dann den Ofen auf 160°C Grad Umluft aufheizen und die Donuts ca. 20 Minuten backen. Im Zweifelsfall einfach die Stäbchenprobe machen.

Die Donuts aus der Form stürzen und abkühlen lassen. Die Deko klein hacken und die Kuvertüre schmelzen, dann die abgekühlten Donuts nach Belieben verzieren.



Ich hoffe, ich konnte euren Appetit auf gesunde Donuts anregen und euch inspirieren, dieses Gebäck einmal anders zuzubereiten. Naschkater hat die Donuts sofort für

„naschkatzentauglich“ erklärt – ihr tut das hoffentlich auch!
=)

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben,
eure Judith

PS: Wer sich wundert, warum ich trotz Null
Zucker/Gluten/Milcheiweiß-Diät diese Donuts blogge – ich hatte
sie schon vor zwei Wochen ausprobiert, kam aber jetzt erst zum
Bearbeiten der Fotos. =)

Bolognese mit Kichererbsen- Nudeln



Meine

Zwangsdiät für ein paar Wochen war für mich Anlass, mal wieder Fleisch zu kochen, denn es gehört zu den Dingen, die ich noch uneingeschränkt essen darf. Bei den Nudeln musste ich allerdings auf glutenfreie ausweichen, aber da ich schon länger mal Varianten aus Kichererbse oder Linse ausprobieren wollte, war das nun ein guter Anlass.

Pasta Bolognese ist ja ein Klassiker und jeder hat sein Lieblingsrezept. Ich variiere immer ein bisschen, je nachdem, was ich da habe. Aber dieses Rezept ist meine Basis.

Am Ende der Kochzeit habe ich noch ein bisschen Blattspinat zu den Nudeln gegeben, so hatte ich noch ein bisschen grünes Gemüse dabei, was sehr lecker war. Normalerweise gebe ich an herzhafte Tomatensoßen auch gerne ein bisschen Harissa-Paste, aber die war leider aus.

Ich muss sagen, die Nudeln waren ein bisschen gewöhnungsbedürftig. Sie schmecken etwas trockener als Hartweizenpasta und ein bisschen staubig, was eben auch der Grundgeschmack von Kichererbsen ist. Aber mit einer kräftigen Soße wie der Bolognese kann man sie sehr gut essen. Wir haben

übrigens die Bio-Nudeln von DM ausprobiert.



Für 2 Personen:
300 g gemischtes Hackfleisch

2 Zwiebeln
1 große Karotte, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
2 TL getrocknetes Basilikum
1 TL getrockneter Rosmarin
3 EL Oliven- oder Rapsöl
2 TL Paprikapulver
3 TL Gemüsebrühpulver
1 Dose gehackte Tomaten
50 ml Wasser
(1 Schuss Wein, falls gerade vorhanden)
Salz, Pfeffer
(1 Schuss Tamari)
(1 TL Harissapaste)

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und darin anbraten. Wenn die Zwiebeln Farbe haben, herausnehmen und das Fleisch kräftig anbraten. Dann die Karotte, das Tomatenmark und die Kräuter, (das Harissa) und das Brühpulver dazu geben und kurz mit braten, dann mit (Wein), Tomaten und Wasser (ich spüle damit die Dose aus) ablöschen. Mindestens eine Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen und dabei den Deckel einen Spalt offen lassen. Immer mal umrühren.
Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, (Tamari) abschmecken und mit den in reichlich Salzwasser gekochten Nudeln servieren.



Wer nicht glutenfrei essen muss/will, kann natürlich ganz normale Spaghetti oder Spirelli aus Hartweizengrieß nehmen! Und wer sich fragt, was Tamari ist: Das ist eine Sojasoße, die

vergleichsweise teuer ist, dafür aber nur aus Soya besteht und ohne Weizen hergestellt wird, also glutenfrei ist. Normalerweise verwenden wir auch andere Soyasoßen.

Jetzt wo die Herbstkälte Einzug gehalten hat, schnappt euch einen Teller herzhaftes Soulfood und macht es euch gemütlich! Genussvolle Tage wünscht euch
Judith

Habt ihr schon die vegane Bolognese aus Belugalinsen ausprobiert, die [Beluganese](#)?