

Herzhafter Bohnenaufstrich – Vegane Leberwurst



Naschkatze

Diese „vegane Leberwurst“ hat meine Ma schon vor längerer Zeit gemacht und ich muss sagen, ich war mehr als skeptisch. Zwar esse ich sehr, sehr wenig Fleisch, aber ich esse es gerne und glaube nicht, dass ich jemals zu einem völligen Vegetarier werden könnte. Wenn ich Tier esse, achte ich jedoch darauf, dass es von einem regionalen Bio-Hof kommt, wo die Tiere artgerecht leben dürfen und auch möglichst stressfrei geschlachtet werden.

Jedenfalls bin ich als Fleischliebhaber nicht unbedingt der Meinung, dass man authentische vegane Alternativen zu Fleisch hinbekommt und vielleicht muss man das auch nicht. Warum alle Fleischprodukte „fälschen“, wenn es so viele andere vegetarische oder vegane Leckereien gibt?

Dieser Aufstrich hat mich allerdings total überrascht, denn er

schmeckt wirklich – fast – wie Leberwurst! Man kann ihn natürlich auch Bohnenaufstrich nennen und das „Wie Fleisch“-Label weglassen, aber diese Kopie verdient meiner Meinung nach den Vergleich!



Naschkatze

Nachdem ich neulich auf der Suche nach Aufstrichen ohne Süßungsmittel vor den Regalen fast verzweifelt bin, beschloss ich, einfach welche selbst zu machen und erinnerte mich an

diesen hier. Der richtige Moment, um das Rezept nachzumachen und für euch zu bloggen! =)

Um noch mal auf die Süße zurück zu kommen: Ich darf ja ein paar Wochen laut Arzt weder Zucker noch Milcheiweiß noch Gluten essen, was die Nahrungsmittel doch ein wenig einschränkt. Und es ist wirklich unglaublich, wie schwierig es ist, so etwas wie Soyasoße ohne Weizen oder (herzhafte!) Aufstriche ohne Zucker zu finden! Überall ist zumindest Apfeldicksaft oder Ähnliches drin. Ich verstehe nun Leute mit Unverträglichkeiten sehr viel besser – das Einkaufen ist echt mühsam.

Umso besser, wenn man schöne Rezepte hat, um diese Dinge einfach selbst zu machen! Wer jetzt hier genau so skeptisch ist wie ich es war – probiert es aus, es lohnt sich!

Zutaten:

(ergibt ein Glas)

1 große Zwiebel

100 g Räuchertofu

300 g gekochte Kidneybohnen (Dose oder selbst gekocht)

2 TL Majoran

2 Zweig Thymian

1 EL Öl

Salz, Pfeffer

Zwiebel fein würfeln und in einem kleinen Topf im Öl anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Majoran und Thymian dazu geben und kurz mit braten.

Tofu klein schneiden oder zerbröseln, Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen und alles zu den Zwiebeln in den Topf geben. Mit dem Mixstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

In einem Schraubglas (zum Beispiel einem alten, gespülten Marmeladenglas) hält der Aufstrich einige Tage im Kühlschrank.



Naschkatze

Kommt nach einer hoffentlich kurzen Arbeitswoche gut ins Wochenende und macht euch genussvolle Tage, ihr Lieben!
Eure Judith

Gesunde Knabbererei: Dreierlei Veggie Chips



Letzt es Wochenende haben Naschkater und ich einen Abstecher nach Geradstetten bei Stuttgart gemacht und eine Verwandte besucht. Unsere Gastgeberin hat uns nach allen Regeln der Kunst verwöhnt: Saftiger Nusskuchen, Käsekuchen, einige selbst gekochte Leckereien, ein Besuch beim Vietnamesen, ein herrlicher Herbstspaziergang in den Weinbergen und ein Kinoabend füllten unsere Tage und Mägen. Das Kino, die Kinothek in Obertürkheim, hat uns sehr begeistert, denn die zwei kleinen Kinosäle haben noch das Flair vergangener Zeiten und in unserem Saal gab es sogar noch eine Bar, wo wir Getränke und Knabberereien kaufen konnten.

Nach diesem Schlemmer-Wochenende weht bei mir jetzt allerdings ein anderer Wind: Ich verzichte komplett auf Zucker, Gluten und Milcheiweiß, weil mein Arzt mir das verordnet hat. In den nächsten 2-3 Wochen wird es im Hause Naschkatze also eine etwas andere Ernährung geben. Backen ohne Süßmittel ist mehr als schwierig, habe ich schon festgestellt. Stevia ist als einziges erlaubt und ich muss sagen, der Geschmack überzeugt mich leider gar nicht. Also wird es mehr Herzhaftes geben.



Naschkatze

Ein Anfang waren die Gemüsechips, die ich am Wochenende hergestellt habe. Ab und zu was knabbern will man ja trotzdem. Eigentlich sind selbst gemachte Gemüsechips super einfach,

allerdings brauchen sie etwas Zeit. Wenn man eh zu Hause ist, kann man sie nebenbei im Ofen lassen. Mit einem Dörrgerät geht es sicher fast wie von selbst, aber auch im Backofen funktioniert es prima.

Der Grünkohl auf dem Markt war diesmal nicht so kraus, wie ich es kannte, sondern eher glatt und mit leichtem Stich ins Lila, aber ich habe gemerkt, dass er für [Grünkohlchips](#) noch viel besser taugt! An Gemüse habe ich Pastinake und Karotte ausprobiert (jeweils eine riesengroße), Kartoffel und Rote Beete gehen sicher ebenso gut.



Naschkatze 

So geht's:

Das Gemüse habe ich geschält, so dünn wie möglich in Scheiben geschnitten (den Grünkohl in Stücke) bzw. einen Sparschäler

dafür benutzt und die Chips dann in einer Schüssel mit etwas Olivenöl gemischt. Hier habe ich versucht, jedes Stück dünn mit Öl zu überziehen, also das Gemüse ruhig eine Weile „massieren“. Dann alles ganz leicht salzen und auf Bleche verteilen. Bei 90-100°C Umluft in den Ofen schieben und die Tür immer mal öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Eventuell das Gemüse ein wenig wenden.

Das Gemüse trocknet nun mehr als dass es backt und das braucht ein paar Stunden, je nach Dicke der Scheiben und der Menge. Der Grünkohl braucht deutlich weniger Zeit, kann also später in den Ofen oder früher raus.

Die Chips lassen sich sehr gut in einer Keksdose aus Metall lagern. Lange halten werden sie nicht – viel zu lecker! =)



Naschkatze 

In Zukunft werde ich definitiv öfter Gemüsechips machen und vielleicht auch mal ein Dörrgerät ausprobieren. Wenn ich wieder Obst essen darf, wären auch Apfelchips toll.

Hat schon jemand von euch Erfahrung mit Dörrgeräten gemacht oder im Ofen selbst Chips hergestellt? Ich freue mich über einen Kommentar mit euren Tipps und Erfahrungen!

Habt eine genussvolle Feiertagswoche!

Eure Judith

Herbstgenuss: Flammkuchen Feige Gorgonzola



Bis auf ein paar Ausrutscher macht sich unser Herbst ja noch immer wunderbar und beschenkt uns mit milden Tagen und viel Sonne. Am Wochenende waren meine Eltern zu Besuch und wir konnten beim Mittagessen in der Stadt draußen sitzen und sogar noch ein Eis im Freien genießen – wer würde das Ende Oktober

erwarten? =)

Außerdem hat mein Pa uns ein wundervolles Regal in die Abstellkammer eingebaut. Jedes Mal, wenn ich dieses Räumchen betreten musste, bekam ich die Krise, denn es war so voll und man konnte kaum die Füße setzen. Jetzt liebe ich es, in die Kammer zu kommen: So viel Platz und Stauraum für Vorräte – herrlich!



Ein kulinarisches Highlight meiner Woche waren die Feigen, die

eine Freundin aus der Pfalz mir mitgegeben hatte. Ich liebe Feigen über alles und freue mich immer sehr, wenn ich welche bekomme.

Dieses Jahr wollte ich damit mal etwas Besonderes machen, einen herbstlichen Flammkuchen nämlich. Feigen passen super zu Käse und was lag da näher als diese Kombination?

Ich muss gestehen, ich schwankte noch zwischen Blauschimmel und Ziegen(frisch)käse und denke, beides schmeckt genial. Im Endeffekt hatte ich dann aber mehr Lust auf Gorgonzola. =)



Naschkatze

Für 2 Flammkuchen:

Teig:

200 g Dinkelmehl
100 ml Wasser
2 EL Olivenöl
1 gestr. TL Salz

Belag:

2 rote Zwiebeln
100-150 g Schmand oder Crème fraîche
3-4 Feigen
100 g Gorgonzola
Pfeffer, Salz

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken oder der Hand zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 20 Minuten (im Kühlschrank) ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden, die Feigen waschen und in ebenfalls dünne Scheiben schneiden.

Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gorgonzola klein würfeln. Den Ofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Den Teig halbieren und jede Portion auf einem Backpapier dünn ausrollen.

Die Teigfladen mit Schmand bestreichen und mit Zwiebeln und Feige belegen. Gorgonzolawürfel darüber verteilen und die Flammkuchen im Ofen knusprig goldbraun backen, so etwa 15-20 Minuten.



Wer von euch hat das Glück, am Montag frei und somit ein

richtig langes Wochenende zu haben? Ich hoffe, ganz viele von euch! Aber auch wenn nicht: Nach dem Montag kommt ja noch mal ein zweites Wochenende in Form von zwei Feiertagen!

Egal wann und wie viel ihr frei habt – macht euch schöne, genussvolle Tage!

Eure Judith

♥ ♥ ♥

Falls ihr nach dem Flammkuchen noch nicht genug oder noch Feigen übrig habt, bietet sich eine [Feigencrostata](#) nach Jamie Oliver an – eine italienische Köstlichkeit, die aber auch mit anderen Früchten geht!

Hochge-Nuss: Kleine Walnuss-Schoko-Muffins



Als Sommerkind habe ich ein zwie-gespaltenes Verhältnis zum Herbst. Für mich ist der Sommer eigentlich immer zu kurz und da ich Kälte nicht mag, stehe ich dem Herbst argwöhnisch gegenüber. Gestaltet er sich so wie bisher mit viel Sonne, rotgoldenem Laub und ohne-Jacke-Temperaturen, dann liebe ich ihn. Ist er nasskalt und werden die Tage zu kurz, möchte ich mich am liebsten mit Kakao auf den Kuschelsessel verkriechen und monatelang Kochbücher schmökern, bis der Frühling da ist. Kulinärisch hingegen finde ich den Herbst super! Es gibt Maronen, Kürbis, Feigen, Nüsse und Grünkohl. Auf alles freue ich mich das ganze Jahr über und ich kann nicht genug davon bekommen. Da kam das Herbstevent bei [Ina is\(s\)t](#) wie gerufen, denn bei ihr dreht sich alles rund um die Nuss, beziehungsweise um Hochge-Nuss! Diese kleinen, super schokoladigen Seelentröster sind mein Herbstbeitrag zu ihrem Event.





Für 12 große Muffins oder ca. 48 kleine:

Butter, zerlassen, oder Öl zum Fetten der Formen
125 g Dinkelmehl (Type 630)
200 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
3 TL Backpulver
3 EL Kakaopulver
150 g Butter
65 g Zucker
70 ml Milch
2 Eier
100 g Walnüsse, grob gehackt
125 g Bitterschokolade, grob gehackt

Die Muffinformen mit dem Fett einpinseln oder mit Papierförmchen auslegen.

Mehl, Backpulver und Kakao in einer Schüssel mischen.

Butter und Zucker in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen, bis der Zucker relativ gelöst ist. Die Eier mit der Milch verrühren.

Walnüsse und Schokolade zu den trockenen Zutaten geben, in die Mitte eine Mulde drücken und Eiermilch und Zuckerbutter hinein geben. Mit einem Metalllöffel alles zu einem Teig verrühren, aber auf keinen Fall zu lange, er darf noch kleine Klümpchen haben!

Den Ofen auf 180°C Grad Umluft vorheizen. Den Teig in die Mulden der Form füllen und die Muffins etwa 15 Minuten backen. Die Backzeit variiert je nach Größe, also am besten nach 10 Minuten nachschauen und Stäbchenprobe machen.

Auf einem Gitter auskühlen lassen und nach Belieben noch mit einem Hauch Puderzucker bestäuben.



Naschkatze

Ich hoffe, ihr könnt der Herbstzeit ebenfalls viele

genussvolle Aspekte abgewinnen und macht es euch gemütlich und vor allem lecker!
Genießt die Farbenpracht der Natur und ihre Naschereien!
Eure Judith



Mohn-Käsekuchen mit Amaretto



Naschkatze

Mit

der Zeit ist das ja so eine Sache. Mal vergeht sie so langsam, dass Sekunden wie Stunden erscheinen. Dann wieder rast sie so schnell, dass man die Übersicht verliert, welcher Wochentag gerade ist und die Tage müssten doppelt so lange sein, damit man all seine Aufgaben schafft. Kennt ihr das Gefühl? So ging es mir in den letzten Wochen. An den Wochenenden bin ich zurzeit unterwegs oder habe Besuch und unter der Woche komme ich kaum dazu, den Haushalt oder Einkäufe zu erledigen und ich verstehe nicht, wo die Zeit immer bleibt die mir am Ende des Tages fehlt.

So wurde auch die letzten zwei Wochen kaum gekocht und gar nicht gebacken, denn es war meist gar nicht viel da, um mehr zu kochen als Nudeln mit Pesto.



Naschkatze

Am Montag hatte ich dann aber endlich einen ruhigen Abend für mich und nutzte das, um einen schnellen Mohn-Käsekuchen in Kleinformat in den Ofen zu schieben. Das Rezept war

improvisiert aus dem [1-2-3-Mürbteig](#) mit Dinkelvollkornmehl und dem was ich da hatte: Schmand und Quark. Der Kuchen war so lecker, dass Naschkater an einem Abend die Hälfte verputzte und ich gerade mal drei Stücke retten konnte, um ihn für euch zu fotografieren.

Nächstes Mal backe ich jedenfalls gleich einen großen Kuchen!

Wem hier übrigens öfter mal der Verdacht kommt, dass Naschkater verfressen ist – der hat absolut recht. Und ich bin es nicht weniger. Glücklicherweise machen wir jedoch auch genug Sport, so dass man es uns nicht ansieht und kompensieren regelmäßiges Naschen mit ansonsten recht gesunder und ausgewogener Ernährung.

Gesunde Ernährung finde ich wichtig, um sich wohl zu fühlen und gesund zu bleiben. Aber genauso wichtig finde ich maßvollen Genuss und da bin ich dann absolut nicht radikal – erlaubt ist, was schmeckt und worauf ich Lust habe. Und diese Woche hatte ich riesige Lust auf Mohn-Käsekuchen, weshalb ich euch heute endlich mal wieder ein Kuchenrezept vorstellen kann. =)



Für 1 kleine Springform:

150 g Dinkel-Vollkornmehl

40 g Zucker

80 g kalte Butter in Stückchen

1 Ei

150 g Quark

50 g Schmand

2 Eier

3 EL Zucker

2 EL Stärke

3 EL Amaretto

2 Tropfen Mandelaroma

25 g gemahlener Mohn

2 Prisen Zimt

Über den Boden der Springform Backpapier spannen. Den Rand eventuell leicht mit Butter oder Margarine einfetten.

Die vier Zutaten für den Teig in eine Schüssel wiegen und zügig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen entweder 20 Minuten kühl stellen, dann mit Mehl ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand hochziehen. Oder den Teig direkt mit den Händen in die Form drücken, einen Rand bilden und dann in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten bis auf den Mohn in die Schüssel wiegen und mit dem Schneebesen verrühren. Dann entweder die Masse ungefähr halbieren, in eine Hälfte den Mohn rühren und dann beide Massen so in die Form füllen, dass Mohn-Flecken entstehen oder den Mohn in die ganze Käsemasse geben und diese auf dem Boden verteilen.

Den Kuchen 30-40 Minuten backen, bis er goldgelb und schön aufgegangen ist. Eventuell muss man ihn gegen Ende der Backzeit drehen, so dass er gleichmäßig bräunt – mein Ofen backt da leider unregelmäßig.

Auf einem Gitter in der Form abkühlen lassen, dann herauslösen.



Naschkatze

Wer eine normale Springform von 26-28 cm Durchmesser hat, nimmt einfach die Angaben für die Käsemasse mal zwei und für den Teig 300 g Mehl, 200 g Butter sowie 100 g Zucker und Ei

und bekommt dann einen großen Kuchen.

Ich wünsche euch eine goldene Herbstwoche und genussvolle Tage! Genießt jeden Sonnenstrahl und jede Köstlichkeit, die der Herbst bietet!

Eure Judith