

Vegane Heidelbeermuffins ohne Kristallzucker



Plötz

lich waren da diese Heidelbeeren im Tiefkühlfach. Naschkater hat eine Beerenphase. Sofort entstand vor meinem inneren Auge ein Bild: Fluffiger Teig mit dunkellila Beeren und einem Hauch von Zitrone.

Heidelbeermuffins sind ein Klassiker unter den Muffins und trotz ihrer Einfachheit finde ich sie sooo köstlich, denn der süße Rührteig – aufgepeppt mit einem Hauch Zitronenschale – mit den leicht säuerlichen Beeren und einem Hauch Zimt darin...so etwas kann man eigentlich immer verputzen, morgens, mittags, abends.

Sie sind auch ganz fix gebacken! Als Naschkater gestern Abend vom Sport kam, standen sie abgekühlt in der Küche. Sein Kommentar nach dem ersten Biss: „***Das sind die besten Muffins, die du bisher gebacken hast!***“ Wenn Kater ein Rezept mit

solchen Worten freigibt zur Veröffentlichung, dann kann ich es euch natürlich nicht vorenthalten und so habe ich heute früh das schöne Sonnenlicht ausgenutzt und sie noch schnell für euch abgelichtet, bevor sie alle aufgefuttert sind.



Für ca. 10 Stück:
190 g Dinkelmehl 630
60 g Kokoszucker

$\frac{1}{2}$ TL Zimt
2 Prisen Salz
2 TL Backpulver
abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone
60 g Agavendicksaft/ Ahornsirup
80 ml zerlassene vegane Margarine
80 ml Reisdrink (alternativ Mandel oder auch Soja)
 $\frac{1}{2}$ Banane, mit der Gabel zu Brei zerdrückt
120 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Die Margarine abwiegen und im Ofen zerlassen.

Die sechs ersten, trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen. Reisdrink, Agavendicksaft und zerlassene Margarine und die Banane verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Mit dem Handmixer kurz zu einem zähen Teig verrühren. Dann die Beeren vorsichtig unterheben.

Die Mulden eines Muffinblechs fetten oder mit Papierförmchen auslegen und mit dem Teig füllen.

Die Muffins ca. 30 Minuten backen, gegen Ende etwas im Auge behalten, damit sie nicht dunkel werden und am besten die Stäbchenprobe machen.

Auf einem Gitter abkühlen lassen.



Naschkatze

Die Sonne hat sich ja leider schnell wieder verflüchtigt, aber wenn man die Augen zumacht und einen Muffin genießt, geht sie auf der Zunge wieder auf. =)

Ich wünsche euch eine genussreiche Restwoche und kommt gut im Wochenende an!
Eure Judith

Putensteaks mit Garam-Masala-Kruste, Bratreis, Pak Choi & Sweet potatoe



Im Hause Naschkatze wird ja recht wenig Fleisch gegessen, genascht wird bei uns eben eher süß oder pflanzlich. Aber hin und wieder packt uns doch die kulinarische Fleischeslust. Wenn

es Fleisch gibt, dann gutes, das möglichst noch aus der Region kommt. Diese Woche sollte es mal Geflügel sein, das gibt es bei uns sehr selten. Putensteaks lachten uns an und frei nach Jamie Oliver puderte ich die Steak-Stücke mit Stärke und Garam-Masala, um dem Fleisch Würze und eine tolle Kruste zu verleihen. Ok, die Kruste war nach dem Fotografieren wieder unkrustig und das Fleisch eher lau denn warm, aber das ist Naschkater zum Glück gewohnt und er meckert da nicht. Lecker war es aber, und wie! Fleisch ist für uns etwas Besonderes und wir genießen es dann doppelt. Dazu gab es würzigen Bratreis aus Vollkornbasmati-Resten und gedämpfte Süßkartoffel und Pak Choi, ganz puristisch ohne alles, denn Fleisch und Reis waren ja genug mit Aromen voll gepackt. **Geliebte Resteverwertung**
In letzter Zeit habe ich viel mehr Vollkornreis gemacht, auch wenn der länger kochen muss. Damit es sich lohnt, koche ich dann einfach die doppelte Menge und mache mit Mandel- oder Reisdrink, Zimt und Banane ein warmes Frühstücksporridge daraus. Oder man kann sich nach der Arbeit schnell und einfach einen Bratreis in der Pfanne machen. Oder einen Reissalat zur Arbeit mitnehmen. ... Resteverwertung ist toll, vor allem, wenn man wie wir momentan unter der Woche nicht viel Zeit oder Energie fürs Kochen hat.

Dieses Essen hier geht auch recht schnell, wenn der Reis schon gegart war. Ohne die Pute ist das Gericht vegan.



Für 2 Portionen:
2 Putensteaks
1-2 EL Garam Masala

1-2 EL Speisestärke
1 Schuss gutes Bratöl (z.B. Olive)
Salz
1 Süßkartoffel
1-2 Pak Choi

180 g Vollkornbasmati (Gewicht im Rohzustand), gegart
100 ml Milch oder Pflanzenmilch
 $\frac{1}{2}$ Tl Kurkuma
1-2 TL Sambal Olek
1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
3 Stangen Frühlingszwiebel, in feinen Scheiben
1 rote Zwiebel, gewürfelt
Currypulver
Pfeffer & Sojasauce zum Abschmecken
frischer Thai-Basilikum oder Koriander
Bratöl

Das Gemüse waschen bzw. die Süßkartoffel schälen. Beides in den Dämpfeinsatz legen und dämpfen lassen, bis es gerade eben weich ist.

In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und auf einem extra Brett (am besten Kunststoff) in Stücke schneiden. Diese in Speisestärke und Garam Masala wälzen, so dass sie überall bedeckt sind. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze im Öl rundherum knusprig braten.

[*Nicht vergessen, die Spüle, das Brett und die Hände bzw. alles, was mit dem rohen Fleisch in Berührung kam, gut mit heißem Wasser und Spülmittel zu reinigen!*]

Den Reis in einer Schüssel mit der Milch, den Gewürzen und dem geschnittenen Gemüse (außer der Zwiebel) vermischen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz andünsten, dann den Reis hinein geben und bei starker Hitze unter Rühren braten. Mit Pfeffer, Sojasauce und eventuell anderen Gewürzen abschmecken.

Zusammen mit dem Fleisch und dem Gemüse schön anrichten (ich nehme für den Reis Dessertringe), mit dem frischen Thai-

Basilikum bestreuen und genießen.



Naschkatze

Kocht ihr auch gerne mit Resten? Oder plant ihr das sogar ein und kocht manchmal von gewissen Dingen gleich die doppelte

Menge? Ich freue mich über eure Erfahrungen und Ideen, fühlt euch herzlich eingeladen, unter diesem Beitrag zu kommentieren! =)

Habt genussvolle Wochenend-Tage!

Eure Judith

Gesunde Energiekugeln mit Haselnuss, Kakao & Dattel



Von meinem Vorsatz, etwas mehr auf Kristallzucker verzichten zu wollen, habe ich euch ja schon geschrieben. Seit ich neulich gleich zwei Dokus zum Thema Zucker, seinen

Auswirkungen und vor allem über die Machenschaften der Zuckerlobby gesehen habe, hat sich dieser Vorsatz verstärkt. Natürlich backe ich weiterhin auch mit Zucker, aber hin und wieder eine gesündere Alternative finden, ist gar nicht so schwierig, wie man vielleicht denkt und mittlerweile gibt es viele schöne Bücher mit guten Rezepten, zum Beispiel [dieses hier](#) oder [das da](#).

Letzte Woche habe ich es gleich zwei Mal geschafft, uns gesunde Süßigkeiten zuzubereiten. Es gab die [Bananen-Erdnuss-Schnecken](#) und leckere Energiekugeln als Snack für zwischendurch. Das Rezept dafür habe ich aus einem Buch, das ich in New York erworben hatte, dem Happy Cookbook. Dort heißen sie Nutella-Kugeln, zweifellos wegen der Zutaten. So würde ich sie jetzt nicht unbedingt nennen, aber vom Geschmack bin ich absolut begeistert und ich liebe diese kleinen Energieschübe schon jetzt! Haselnüsse haben einfach ein wunderbares Aroma und zusammen mit Schokolade sind sie ein Traum für Naschkatzen-Gaumen. Wenn ihr auch mal etwas gesünder naschen wollt oder im Alltag etwas dabei haben wollt, wenn die Energie nachlässt, dann empfehle ich euch diese ganz einfach zubereiteten Kügelchen.



Für ca. 20 Stück:

100 g Haselnüsse

(mind. 2 Std., besser über Nacht eingeweicht)

4 große getrocknete Datteln, ohne Stein

15 g Kakaopulver

30 g Ahornsirup (alternativ Agavensirup)

30 g Kokosöl, zerlassen

Mark einer halben Vanilleschote

1 Prise Salz

Die Haselnüsse gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in den Mixbecher oder Mixer füllen und so lange mixen, bis die Masse klebrig wird und zusammenklumpt.

Mit einem Teelöffel Portionen abstechen und mit ganz leicht angefeuchteten Händen zu pralinengroßen Kugeln rollen. Diese in einer Schale mit etwas Kakaopulver schwenken, bis sie rundum bepudert sind.

Die Kugeln am besten in einer Keksdose im Kühlschrank

aufbewahren.



Mir haben diese leckerschmecker Snacks bei der Arbeit schon mal das Leben gerettet. Da hängt mir oft nach einigen Stunden der Magen in den Katzenkniekehlen und oft habe ich nichts dabei. Solche Kleinigkeiten will ich mir ab jetzt öfter mitnehmen. =)

Habt eine genussreiche Restwoche und macht es euch schön, dem tristen Wetter zum Trotz!

Eure Judith

Bananen-Erdnuss-Schnecken in Muffinform (vegan)



Nachdem diese Woche unser Vorrat an Essen zusammen gebrochen war – wir waren vor lauter Arbeit und Terminen nicht zum Einkaufen gekommen – machten wir eine große Tour und nahmen auch mal wieder diverse Nüsse und Backzutaten auf Vorrat mit. Da ich zurzeit eine Bananen-Phase habe und jeden Morgen Porridge mit Banane frühstücke, hatte ich Lust, mal wieder mit den gelben Früchten zu backen. Heraus kamen heute diese leckeren Schnecken in Muffinform, die mit feinen Bananenwürfeln und einer salzig-süßen Erdnussmasse gefüllt sind. Sie sind vegan, denn ich habe Öl und Reisdrink genommen und statt Huhnbindemittel ein Chia-Wasser-Ei. Außerdem sind sie ohne Kristallzucker, sondern nur mit Banane und Agavendicksaft gesüßt. Stattdessen kann man natürlich auch Ahornsirup nehmen. Wer es ein wenig süßer mag, gibt noch 10-20 g Süße dazu, aber ich finde es so perfekt und genau richtig.
=)



Die Kuvertüre ist natürlich mit normalem Zucker. Wer da jetzt konsequent sein will, lässt sie weg oder macht sie sich selbst, zum Beispiel mit Kakaobutter (oder Kokosöl), Kakaopulver und natürlicher Süße, wie im Rezept für selbstgemachte vegane Schokolade.

Für ca. 12 Stück:

Teig:

350 g Dinkelmehl (Type 630)

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

je 1 TL gemahlener Zimt und Kardamom

95 g Agavendicksaft

70 g neutrales Öl (z.B. Raps)

175 g Pflanzendrink (z.B. Reisdrink)

2 EL Chiasamen + 6 EL Wasser

Füllung:

3 Bananen

150 g Erdnüsse, gesalzen (oder natur)

5 EL Pflanzendrink (z.B. Reisdrink)

50 g Agavendicksaft

50 g Kuvertüre zum Verzieren

Die Chiasamen in einer kleinen Schale mit dem Wasser quellen lassen. Die vier trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und kurz vermengen.

Den Pflanzendrink in einem Messbecher abwiegen, dann das Süßungsmittel und das Öl zugeben und alles zum Mehl in die Schüssel gießen. Die Chiamasse dazu geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Er ist noch etwas weich und klebrig, das ist aber nicht schlimm.

Für die Füllung die Nüsse mit dem Pflanzendrink und der Süße in einen Mixbecher geben und mixen, bis eine Creme entstanden ist, die aber noch feine Stückchen enthält.

Die Bananen schälen und in feine Würfel schneiden. [Am besten

die Banane längs drei mal einschneiden, dann um 90 Grad drehen, noch einmal längs schneiden und dann quer feine Würfel runter schneiden.]

Eine Muffinform leicht einfetten. Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf die stark bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig in Mehl wenden, bis er außen nicht mehr klebt. Die Fläche noch einmal gut mit Mehl bestreuen und den Teig dann zu einem Rechteck (etwa 40 zu 25 cm) ausrollen. Den Teig mit der Erdnussmasse bestreichen und die Bananenwürfel darauf verteilen. Dann das Rechteck längs halbieren, so dass zwei schmale, lange Rechtecke entstehen. Diese von der langen Seite her vorsichtig aufrollen. Dann etwa 10 cm lange Stücke von den Rollen schneiden und an einer Stelle den Teig vorsichtig ein wenig zusammendrücken, so dass keine Füllung heraus quillt. Mit dieser Seite nach unten in die Muffinmulden setzen. Ca. 30 Minuten backen, zur Sicherheit die Stäbchenprobe machen. Die Schnecken heraus nehmen, aus den Mulden lösen und auf einem Backrost auskühlen lassen (im Winter geht das auch auf dem Balkon prima).

Die Schokolade in eine Schale legen und in der Resthitze des Ofens schmelzen lassen. Die Schnecken mit der Kuvertüre verzieren.



Wäre dieses Rezept was für euch? Ich finde diese Kombi aus Banane, Erdnuss und Schokolade einfach köstlich! Man kann aber natürlich auch andere Nüsse und andere Früchte nehmen, zum Beispiel Haselnüsse und Birne. Der Fantasie sind wie immer keine Grenzen gesetzt. Allerdings sollte man bei weniger süßem Obst als Bananen die Masse noch mal abschmecken.

Habt ein genussvolles Restwochenende, ihr Lieben!
Eure Judith

Schokotrüffel mit Cranberries



Letztes Wochenende waren wir auf einer Familienfeier. Naschkaters Onkel feierte runden Geburtstag und hatte den Clan

eingeladen – so jedenfalls kam es mir vor, denn es waren unglaublich viele. Meine Familie kommt, selbst wenn ich die entferntesten Verwandten dazu zähle, nicht wirklich über 20 Personen hinaus. Naschkaters Familie dagegen ist wirklich groß (es waren nicht mal alle da!) und mein Namensgedächtnis wurde einmal mehr gefordert – und überfordert.

Um nicht mit leeren Händen zu kommen, zumal ich das Geburtstagskind noch nicht kannte, beschloss ich, Kulinarisches mitzubringen, denn Schokolade mag ja jeder.

Endlich hatte ich also die Gelegenheit, mal wieder ein Trüffelrezept zu machen und die schokoladigen Kugeln wurden so zartschmelzend und köstlich, dass ich euch das Rezept nicht vorenthalten möchte.

Statt Cranberries könnt ihr natürlich auch etwas anderes hinein tun, zum Beispiel eine Handvoll fein gehackter Nüsse oder andere Trockenfrüchte. Die Trüffel gehen super einfach und sind sehr schnell gemacht. Am längsten dauert eigentlich das Kühlen der Masse, bis sie formbar ist, aber zurzeit geht sogar das schnell, denn man hat ja einen perfekten Außenkülschrank. ;)



Für ca. 40 Stück:

125 ml Sahne

50 g Butter

200 g Zartbitterschokolade

100 g weiße Schokolade

1 Handvoll getrocknete Cranberries

50 g Kakaopulver

[optional etwas Zimt oder gemahlener Ingwer]

Die beiden Schokoladen auf einem großen Schneidbrett mit einem großen Messer fein hacken.

Die Sahne in einem kleinen Topf aufkochen und dann den Herd ausschalten, den Topf von der Platte ziehen und die Schokolade in die Sahne rühren, bis eine homogene, glänzende Masse entstanden ist.

Die Cranberries fein hacken und drunter mischen.

Die Ganache (Sahne-Schoko-Mischung) abkühlen lassen, bis sie fester wird. Bei kühlem/kaltem Wetter ruhig kurz auf den Balkon stellen, aber alle paar Minuten schauen und vor allem umrühren.

Wenn die Masse fester geworden ist, mit einem Teelöffel gleichmäßige Portionen abstechen und sie zu Kugeln rollen.

[Einweghandschuhe sind hier ganz praktisch.]

Die Kugeln in eine Schale mit Kakaopulver geben und darin so lange schwenken, bis sie rundum mit Kakao bedeckt sind. In einer verschließbaren Dose im Kühlschrank aufbewahren.

Diese Trüffel sollten sogar Anfängern gut gelingen und ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, auch mal süße Geschenke selbst zu machen. Und wenn es keinen Anlass gibt – auch nicht schlimm! Man kann sich ja auch einfach mal selbst beschenken. =)

Habt einen genussvollen Start ins Wochenende, ihr Lieben!

Eure Judith