

Marzipan-Quitten-Plätzchen mit Gries



Letzt es Wochenende habe ich mit meiner Ma das erste Mal Plätzchen gebacken. Draußen tobte zwar noch ein Herbststurm und peitschte Regen gegen das Fenster, aber auch wenn weihnachtliche Kälte fehlte, war das ja kein schlechtes Wetter zum Backen.

Wenn ich in der Heimat bin und Zeit für Bäckerei habe, suchen meine Eltern sich immer etwas aus, das ihnen gefällt. Dieses Mal fiel die Wahl auf diese Marzipan-Quitten-Plätzchen, die ich ebenfalls sehr spannend fand, denn der Teig wird ohne Mehl, dafür aber mit Gries gemacht. Die Plätzchen haben also eine ganz besondere Textur und ich finde sie absolut lecker, denn wie meine Beiden liebe auch ich Quittengelee total und finde es als Füllung hier absolut passend.



Für 1-2 Bleche:

200 g Marzipanrohmasse

100 g weiche Butter [vegane Margarine]

200 g Hartweizengries + Gries zum Ausrollen

1 TL Backpulver

100 g Quittengelee

Das Marzipan in kleine Würfel schneiden und mit einem Schluck Wasser in einem Töpfchen unter Rühren leicht erwärmen, bis die Masse cremig ist. Das Marzipan mit der weichen Butter cremig rühren. Gries mit Backpulver mischen und dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Das Gelee in einem kleinen Topf leicht erwärmen.

Die Arbeitsfläche mit Gries bestreuen und den Teig darauf 2-3 mm dick ausrollen. Dann eher kleine, beliebige Formen ausschneiden und darauf achten, dass jede Form doppelt ist.

Die Hälfte der Plätzchen mit dem Gelee bestreichen und ein zweites Plätzchen gleicher Form darauf setzen und ganz leicht andrücken, so dass kein Gelee heraus quillt.

Im Ofen 10-12 Minuten backen. Auskühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. [nurkochen]



Das Rezept stammt aus dem Buch „Weihnachtsplätzchen“ (Christina Kempe) von GU, allerdings werden dort aus drei Plätzchen Türmchen gebaut, ich habe nur Doppeldecker gemacht.

Das Rezept funktioniert sicher auch mit anderem Gelee sehr gut, wenn man Quitte nicht mag oder lieber eine rote Füllung haben möchte. =)

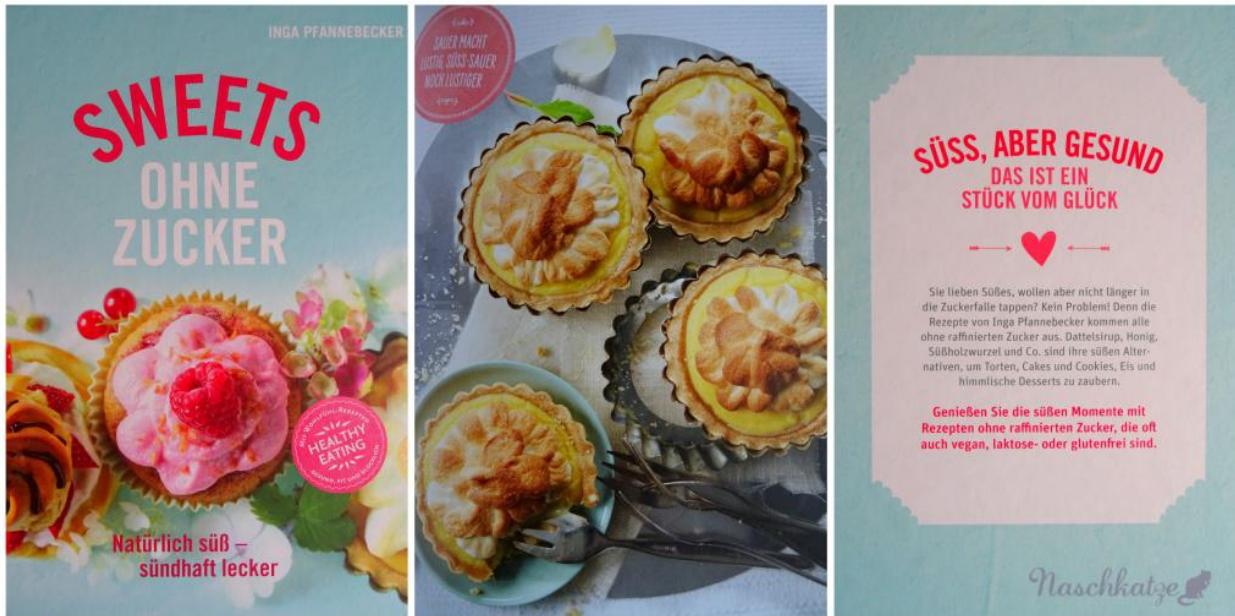


Seid ihr schon in Weihnachtssstimmung und habt ihr schon gebacken?

Mir fällt es offen gesagt noch etwas schwer, mich einzustimmen bei diesem herbstlichen Aprilwetter und milden 18 Grad... Aber meine Weihnachtvorfreude wird sicher bald kommen – notfalls muss ich so lange Plätzchen backen, bis sie da ist. =D

Habt eine genussvolle Zeit und lasst euch nicht wegpusten!
Eure Judith

Buchrezension: „Sweets ohne Zucker“ von Inga Pfannebecker



Wenn schon naschen, dann wenigstens gesünder, so könnte man die Intention dieses Buchs beschreiben. Die Autorin ist Ernährungswissenschaftlerin und weiß nur zu gut, dass zuviel Zucker nicht wirklich gesund ist. Eine Naschkatze ist sie trotzdem – und steckt somit im Dilemma. Da Verzicht auf Dauer keine Lösung ist, hat sie Rezepte mit natürlich süßen Alternativen entwickelt, die zudem mit nährstoffreichen Zutaten wie Vollkornmehl oder Nüssen deutlich gesünder und vollwertiger sind.

Natürlich enthalten auch „Alternativen“ zu Zucker genau diesen, doch trotz dem sind sie eine gute Möglichkeit, den raffinierten, überpräsenten Zucker zu ersetzen und sich somit immerhin gesünder zu naschen.



Inhal

t

Zu Beginn gibt Inga Pfannebecker einen Überblick über das Lebensmittel Zucker, dessen Wirkung auf uns und was er im Endeffekt für unsere Gesundheit bedeuten kann.

Sie verrät beispielsweise, dass unser Körper theoretisch gar keine Zuckerzufuhr braucht, denn die Glucose, die er benötigt, kann er selbst aus Kohlenhydraten herstellen. Zucker ist also reines Genussmittel.

Im Folgenden wird der Glykämische Index erklärt, es gibt Tipps gegen Heißhunger und alternative Süßungsmittel sowie nährstoffreiche Zutaten wie Nuss- oder Vollkornmehle werden vorgestellt.



NÄTURLICH SÜß

Auch wenn Sie raffinierten Zucker meiden wollen, können Sie das süße Leben genießen. Das EINE Süßungsmittel gibt es dabei nicht. Denn von Ahornsirup bis Vollzucker hat jedes Produkt eigene Stärken. Genießen Sie deshalb je nach Geschmack und Verwendung die natürliche Vielfalt.

1. AHORNSIRUP

Der aus Ahornbäumen abgezapfte Saft wird gefiltert und eingekocht. Er hat einen kräftigen, karamelligen Geschmack und ist umso wertvoller, je heller er ist. Der höchste in Deutschland erhaltliche Qualitätsgrad ist „AA“. Der Sirup versüßt nicht nur Pancakes, er lässt sich auch für andere Süßspeisen und zum Backen verwenden. Dann muss der Flüssigkeitsanteil im Rezept eventuell angepasst werden. Wegen seiner dunklen Farbe eignet sich das Produkt gut für Brownies.

3. HONIG

Das natürliche Produkt der Bienen hat eine höhere Süßkraft als Zucker, sodass man weniger davon benötigt. Roher, kalt geschleuderter Honig enthält zudem wertvolle Stoffe, die antibakteriell wirken – seine Verwendung macht aber nur bei kalten Zubereitungen Sinn und ist wegen möglicher Keime für Babys unter einem Jahr tabu. Der glykämische Index schwankt je nach Honigsorte.

Rezepte

Zu den meisten Rezepten gibt es hübsche Bilder, die sofort Appetit machen. Die Zutaten sind übersichtlich in einem Kästchen aufgeführt und die einzelnen Schritte sind nummeriert. Häufig gibt die Autorin auch noch Tipps am Ende des Rezepts.

Die Rezepte sind in vier Kapitel gegliedert: „Kuchen und Torten“, „Cupcakes, Cookies & Co“, „Süßes zum Sattessen“ und „Süßes Finale“.

Da findet man zum Beispiel Himbeer-Brownies mit Datteln, Frozen Cheesecake mit Heidelbeeren, Käsekuchen mit Bananen oder Schokokuchen mit roter Beete.

Im zweiten Kapitel gibt es Zimtschnecken mit Datteln, Himbeercupcakes mit Kokosraspeln, Gerollte Scones mit Fruchtfüllung und süße Snacks wie Kokosriegel oder Quinoa-Puffs.

Satt essen kann man sich mit einem Bananen-Schmarren mit Couscous, Pflaumenbuchteln mit Schoko-Nuss-Sauce, Milchreisgratin mit exotischen Früchten oder zum Frühstück mit

Nuss-Granola oder Zitronen-Pancakes.

Das Süße Finale bietet Kirsch-Trifle nach Schwarzwälder Art, Schokocreme mit Seidentofu oder Frozen Yoghurt mit Himbeeren.



**SCHOKOCREME
MIT
SEIDENTOFU**

FÜR 4 PERSONEN

150 g regere Zartbitterschoko-
late (min. 70 % Kakaoanteil)

120 ml Sojenschlagsahne

320 g Seidentofu (siehe Tipp)

4 TL Ahornsirup

1 Prise Salz

ZUBEREITUNG: ca. 25 Min.
KÜHLEN: mind. 2 Std.

Not der Schokolade mit einem Sparschäler
etwa 2 Tl Schokospäne abziehen und beiseite-
stellen. Die restliche Schokolade grob hacken
und in einer Metallschüssel im heißen Wasser-
bad unter Rühren schmelzen. Auf Zimmertempe-
ratur abkühlen lassen.

worschtig unterheben. Die Schokocreme in vier
Dessertgläser verteilen und zugedeckt minde-
stens 2 Stunden kühlen stellen. Zum Servieren mit
Schokospänen bestreuen.



Wer sich für gesündere Naschereien interessiert, generell keine allzu süßen Dinge mag oder den Vorsatz hat, etwas weniger weißen Zucker zu sich zu nehmen, der ist bei diesem Buch goldrichtig. Ich habe mir vorgenommen, mich von ihm öfter inspirieren zu lassen und meine Naschereien ab und zu mit gesünderen Süßstoffen herzustellen.



Wie seht ihr das mit dem Zucker? Glaubt ihr, dass er süchtig machen kann? Versucht ihr, darauf zu achten, wie viel ihr davon esst und ihn auch mal zu ersetzen?
Ich freue mich auf eure Meinung!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Flammkuchen mit Rotkohl, Apfel und Bergkäse



Letztes Wochenende gab es hier kein neues Rezept, denn Naschkater und ich waren unterwegs: auf der Plaza Culinaria in Freiburg, einer großen Genussmesse. Freitag Abend ging ich auf Kaperfahrt, denn ich half einem lieben Bekannten aus, dem [Lakritzpiraten](#). Machte das Spaß, mal wieder ein Genussmittel zu verkaufen und so viele nette Gespräche mit begeisterten Liebhabern der schwarzen Nascherei zu führen!

Samstag schlenderten Kater und ich dann gemeinsam über die Messe. Nachdem sie uns letztes Jahr sehr begeisterte, waren wir dieses Mal eher enttäuscht, denn nach unserem Eindruck gab es fast mehr zu trinken als zu essen und nicht mal die Foodtrucks waren wieder da. Ein anständiges Mittagessen mussten wir lange suchen. Am Ende wurde es ein Fischbrötchen und wir probierten uns munter an Ständen durch. Dafür haben wir aber diese Woche mal wieder was Feines gekocht bzw. gebacken.



Naschkatze

Recht spontan gab es mal wieder Flammkuchen. Wir hatten noch ein Stück Rotkohl da und ich wollte diesen Rest endlich mal weghaben, bevor er uns austrocknete. Flammkuchen finde ich

hervorragend, um Reste zu verwerten, denn mit ein bisschen Kreativität kann man spannende neue Kombinationen kreieren. Der Kohl wird auf dem Flammkuchen teilweise sogar knusprig, wenn er dünn geschnitten ist. Das hat mich etwas überrascht, aber es war köstlich. Der fruchtige Apfel gibt Säure und der herzhafte Bergkäse passt perfekt zu dieser herbstlichen Variante.

Ich finde, solche Backofengerichte machen den kalten, dunklen Winter gleich ein bisschen erträglicher. Echtes Seelenfutter eben. =)

Für 2 Personen:

300 g Dinkelmehl

175 ml Wasser

4 EL Öl

Salz

100-130 g Rotkohl

1 großer Apfel

150 g Schmand

2 Knoblauchzehen

4 Ästchen frischer Thymian (Blättchen abgezupft)

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Gemahlener Kümmel

Salz

Bergkäse, frisch gerieben (Menge nach Belieben)

Aus den Teigzutaten einen Knetteig herstellen. Den Backofen auf 250°C Umluft vorheizen.

Den Rotkohl (am besten ein Viertel eines Kopfes verwenden) in ganz dünne Streifen schneiden. Den Apfel waschen und in dünne Spalten schneiden.

Den Schmand mit den Gewürzen und dem Thymian herhaft abschmecken und den Knoblauch hinein pressen.

Den Teig in vier gleich große Stücke teilen und diese mit etwas Mehl zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen, mit Schmand bestreichen und mit Kohl und Apfel belegen. Den Käse nach Belieben darüber

reiben.

Ca. 10-15 Minuten backen, bis der Teig knusprig und der Käse goldbraun ist. Heiß servieren. [nurkochen]



Ich wünsche euch genussvolle und erholsame Wochenend-Tage!
Macht es euch schön.

Eure Judith

© Judith

Mein Lieblingsmix: Müsli mit gerösteten Nüssen, Chia und gepufftem Quinoa

Sicher geht es vielen von euch auch so: Morgens hat man oft noch nicht so großen Hunger, will aber auch Energie tanken für den Tag. Schnell gehen darf das Frühstück auch gerne. Da ist ein gesundes Müsli perfekt, das wertvolle Energie liefert, lang anhaltend satt macht, ohne dass man sich vollgestopft fühlt und das man je nach Lust und Laune mit saisonalem Obst aufpeppen kann.



Schon lange suche ich nach der optimalen Müslimischung für mich, aber so richtig glücklich war ich nie. Bircher Mischungen mag ich ganz gerne, aber oft ist mir zuviel Trockenobst drin. Andere Müslis enthalten meist ziemlich viele Sonnenblumenkerne, die ich mir geröstet als Topping über einem Salat gerade noch gefallen lassen, aber eigentlich nicht wirklich mag. Schon gar nicht zum Frühstück im Müsli.

Irgendwann resignierte ich und beschloss, meine eigene Mischung zu machen. Diese hier ist mein erster Versuch und ich liebe sie! Die gerösteten Nüsse machen es aus, denn sie geben dem Müsli ein wundervolles, warmes Aroma und man kann jedes Obst dazu kombinieren. Am liebsten mag ich Reismilch, denn die hat eine natürliche Süße und ist nicht so fett und schwer wie Kuhmilch, die ich schon im morgendlichen Kaffee habe.



Wer es süßer mag, gibt noch einen Teelöffel Agavendicksaft an seine Portion, der löst sich viel besser auf als Honig. Oder man erhöht den Anteil an Schoko-Crunch-Müsli, das ja bereits

gesüßt ist und auf das ich einfach nicht gänzlich verzichten will und kann.

Nur das mag ich aber auch nicht mehr frühstücken, das wäre zu süß. Als süßende Zutat im Nusstmüsli ist es für mich perfekt! =) Man kann das aber auch weglassen und eine Banane hinein schnippeln.

Für ca. 2 größere Vorratsgläser:

500 g Getreideflocken (z.B. 3-Kornflocken [Hafer, Dinkel, Roggen])*

200 g Nuss-Mix (Walnüsse, Cashews, Haselnüsse, Paranüsse)

125 g gepuffter Quinoa

5 EL Chiasamen

3 EL Sesam

3 EL Mohn

2-3 TL Zimtpulver

[2-4 Handvoll Hafer-Crunch Müsli Schoko

(ich liebe das von Alnatura), fein zerbröselt]

* Je nach Geschmack kann man Kleinblatt- oder Großblattflocken nehmen. Ich achte auf Haferanteil, denn Hafer ist morgens eine super gesunde Energiequelle.

Die Nüsse auf einem Backblech ausbreiten und bei 180°C 5-10 Minuten rösten. Am besten dabei bleiben, denn sie können sehr schnell dunkel werden. Die abgekühlten Nüsse hacken und mit allen anderen Zutaten vermischen. In Vorratsgläser füllen.



Naschkatze

Esst ihr morgens auch Müsli und welches bevorzugt ihr? Habt ihr euch auch schon Mischungen selbst gemacht?
Startet genussvoll in die Tage!

Eure Judith

Selbstgemachte Ricotta und Wan Tan- Ravioli mit Ricotta & Gorgonzola



Schon länger wollte ich mal Ricotta selbst herstellen. Das Rezept dazu habe ich in meinem Buch „Home made Sommer“ von Yvette van Boven gefunden.

Dieses Wochenende hatte ich endlich die Gelegenheit und wollte bei Erfolg mit der Ricotta gleich noch eine Idee ausprobieren. Yvette macht nämlich aus Wan Tan-Teig Ravioli selbst und das

fand ich super praktisch, da man so den Teig nicht auch noch machen muss. Homemade fast food- Ravioli, sozusagen. =)



Nachkatz

Im

Rezept stand nur Ziegenmilch, aber da ich noch nie damit gearbeitet habe, war ich lieber vorsichtig und wollte ein Dritteln Kuhmilch nehmen. Beim Kaufen griff ich dann noch einmal daneben und nahm einmal Ziege und einmal Schaf mit. So konnte ich aber mal alle zwei Milchsorten kosten und fand, dass man das Schaf überhaupt nicht schmeckte – eine angenehme Alternative zur Kuh.

Die Ricotta gelang super, aber es war erstaunlich, wie wenig Masse die anderthalb Liter Milch ergaben. Der Rest ist Molke, woraus man ein tolles Sodabrot oder Brötchen backen kann – einfach statt Buttermilch die Molke verwenden.



Für ca. 250-290 g selbstgemachte Ricotta:

1,5 L (Ziegen) Milch
Saft einer Zitrone
1 TL Salz

In einem großen Topf die Milch mit dem Zitronensaft und dem Salz erwärmen, bis die Milch ausflockt. Weitere drei Minuten sanft köcheln lassen, sodass sich Molke (Flüssigkeit) und

Käsebruch (die feste Milchmasse) voneinander trennen. Durch ein mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegtes Sieb gießen und die Molke in eine darunter stehende Schüssel abtropfen lassen. Die Ricotta möglichst gut ausdrücken und zum Kaltwerden noch kurz in den Kühlschrank stellen.

Für 4 Portionen:

250 g (Selbstgemachte) Ricotta
1 Ei
60 g Gorgonzola
2 EL Milch
Muskatnuss, frisch gerieben
Pfeffer, frisch gemahlen
(Salz)
1 Packung Wan Tan Teig
[Etwas Wasser + Pinsel]

2 EL Butter / Olivenöl
(Mohn zum Bestreuen)

Den Gorgonzola würfeln und mit der Milch in einem kleinen Topf bei milder Hitze schmelzen lassen.

Ricotta, Ei, Gorgonzola und die Gewürze vermischen und abschmecken. Normalerweise braucht man wenig bis gar kein zusätzliches Salz, da in Ricotta und Käse bereits welches enthalten ist.

Immer etwa drei Wan Tan- Blätter auslegen (Ich hatte rechteckige) und auf eine Seite mit Abstand zu den Rändern einen Teelöffel Füllung setzen. Die Ränder rundum mit Wasser bestreichen und die freie Hälfte über die Füllung klappen. An den Rändern gut fest drücken und darauf achten, dass keine Luft eingeschlossen wird.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und immer etwa 4-5 Ravioli (nicht mehr auf einmal!) gar ziehen lassen. Das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen.

Mit einer Schaumkelle heraus nehmen und entweder direkt mit etwas geschmolzener Butter oder Olivenöl beträufelt servieren oder später noch einmal in etwas Fett in einer Pfanne

anbraten. Wer mag streut etwas Mohn darüber, das sieht hübsch aus und gibt noch ein besonderes Aroma.



Bei der Füllung kann man natürlich je nach Geschmack variieren. Wer mag, gibt fein gehackte Walnüsse hinein, Parmesan oder etwas gegarten, ausgedrückten und fein gehackten Spinat statt Gorgonzola, ...hier kann man kreativ werden! =)
Wer gerne alles selbst machen möchte, kann natürlich auch mein [Ravioli-Rezept](#) nehmen und die Füllung austauschen.

Habt einen wunderbaren Sonntag und macht es euch schön und lecker! =)

Eure

Judith



Marcella Hazan