

# Außen knackig, innen saftig: Schnelle „soda buns“ mit Vollkorn



Selbstgebackenes Brot schmeckt einfach am besten! Das denke ich mir immer wieder, wenn ich mir dann mal die Zeit nehme und der Duft durch die Wohnung zieht. Ein frisches Brötchen aufbrechen und noch warm probieren, am besten mit ein bisschen Butter drauf... herrlich!

Natürlich braucht es etwas mehr Zeit, als im Supermarkt schnell ins Regal zu greifen. Dafür weiß man dann aber auch, was drin ist. Und man hat einen unvergleichlich guten Duft in der Wohnung, der allein schon glücklich macht. Außerdem gibt es auch schnelle Varianten, bei denen man keine drei Stunden Wartezeit hat, wie bei Hefeteigen. Eine davon ist das *sodabread*, das vor allem in Irland sehr verbreitet ist. Meine Freundin Natalie schwärmte mir seit ihrer ersten Irlandreise davon vor und vielleicht fiel mir deshalb das Rezept für diese Brötchen ins Auge.



Sie sind wahnsinnig schnell gemacht und schmecken großartig! Die Kruste ist richtig knusprig und innen sind sie schön saftig. 60% sind Vollkornmehl, was ich natürlich umso besser finde und man kann zwei Handvoll Kerne oder Haferflocken hinein backen, wenn man mag. Das ursprüngliche Rezept ist mit Weizenvollkornmehl, doch ich habe natürlich wie fast immer Dinkel genommen und diesmal sogar einen Teil Roggen.



Nicht wundern – es steht kein *soda* unter den Zutaten, denn das ist bei uns Natron. Es braucht Säure, um Teige locker zu machen, die hier von der Buttermilch kommt bzw. dem Schuss Essig.

**Für 15 Brötchen:**

600 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)  
400 g Mehl (Type 405)  
2 TL Salz  
1 TL Backpulver  
1 TL Natron  
500 ml Buttermilch  
ca. 300 ml Wasser  
1 Schuss Obstessig  
50 g Kerne (Kürbis, Sonnenblume, etc.) oder Flocken  
 $\frac{1}{2}$  TL Brotgewürz

Beide Mehlsorten, Salz, Backpulver, Natron, Brotgewürz und die Kerne/ Flocken in eine große Schüssel geben und vermischen. Die Buttermilch leicht erwärmen und mit dem Wasser und dem Essig in die Mitte der Mehlmischung geben. Von der Mitte aus verrühren und nach und nach zu einem Teig kneten. Der Teig sollte weich, aber nicht klebrig sein. Falls nötig etwas mehr Wasser zufügen oder ein wenig Mehl.

Den Backofen 210 Grad Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 15 gleich große Stücke teilen. Diese zu Brötchen formen, aufs Blech legen und mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Etwa 20 Minuten backen.[nurkochen]



Ich



wünsche euch genussvolles Knuspern mit diesen feinen Brötchen  
und eine gute Zeit!  
Eure Judith

---

## Selbstgemachte Ravioli mit Lamm-Merguez-Füllung & Lauchgemüse mit Olivenöl



Woran merkt man, dass ich kein Profi bin? Auch einer Naschkatze misslingt mal etwas.

Neulich wollte ich aus meinem liebsten italienischen Kochbuch Gnocchi zubereiten. Ok, ich gestehe – ich hatte mich mal wieder nicht gaaanz genau ans Rezept gehalten. Es waren Kastaniengnocchi, und jeder, der mal den Preis von Kastanienmehl gesehen hat, wird mich verstehen. Ich versuchte es also mal mit vorgekochten gekauften Maronen, die ich wie die Kartoffeln auch erhitzte und durch die Presse gab. Allerdings stimmten wohl die Mengen noch nicht, sei es bei

Eiern oder Mehl, denn die Gnocchi sahen wunderhübsch aus – und lösten sich dann nach dem Kochen auf. Ich hatte also eher Gnocchi-Mus. In einer Auflaufform mit Bröseln, Olivenöl und Parmesan gratiniert schmeckten sie zwar wunderbar, aber um sie zu bloggen, war ich offen gestanden zu eitel. =)

Dafür bin ich umso stolzer auf meine ersten selbstgemachten Ravioli! Das Rezept für den simplen Teig aus Hartweizengrieß, Eiern und Salz stammt ebenfalls aus oben erwähntem Buch. Die Füllung stammt von meinem liebsten Stand auf dem Münstermarkt: Unserem Lamm- Metzger. Die Lamm-Merguez sind ein Traum und für diese Ravioli die perfekte und herrlich unkomplizierte Füllung!

Dazu ein gedünstetes Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl – mehr braucht man nicht für das perfekte Nudelglück!



Es macht natürlich ein wenig Mühe, die Nudeln selbst zu machen. Aber ich finde, es lohnt sich. Wenn man nicht alleine ist und sich Zeit nimmt, kann man daraus ja eine gesellige Runde machen und bei Musik und einem Glas Küchenwein gleich die doppelte oder dreifache Menge zubereiten und sie nach dem Kochen einfrieren.

Ravioli zu kaufen kommt für mich jedenfalls nicht mehr in Frage. =)

## **Für 2-4 Personen:**

2 Eier

200 g Hartweizengrieß

1 TL Salz

4-5 Merguez-Würste

(je nach Größe; alternativ gehen auch andere, eher grobe  
Bratwürste)

1 große Stange Lauch

gutes Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Mehl, Eier und Salz in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine 5 Minuten lang kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen die Nudelmaschine montieren. Wenn man keine hat, muss man den Teig mit dem Wellholz sehr fein ausrollen, was recht anstrengend ist. (Naschkater mit Mukkis sind da von Vorteil)

Die Merguez-Würste längs einritzen, die Füllung aus der Pelle holen und in eine Schüssel geben. Zwei Teelöffel bereit legen zum Füllen.

Den Teig vierteln, jedes Stück etwas flach drücken, mit Mehl bestäuben und durch die Walzen geben. Jedes oder zumindest jedes zweite Mal wieder mit Mehl bestäuben und die Walzen etwas enger stellen. Bei mir war Stufe 5 dann von der Dicke her perfekt. Dünner ist mir der Teig beim Formen der Ravioli gerissen. Die Teigplatten auf ein bemehltes Küchentuch legen und in Quadrate von 6 cm schneiden. In die Mitte einen halben bis ganzen Teelöffel Fleischfüllung setzen. Dann das Quadrat zu einem Dreieck klappen, die Teigschichten um die Füllung gut festdrücken und beide Enden des Dreiecks nach unten zusammenführen und zusammendrücken, so dass ein Raviolo entsteht. (Bei Ratlosigkeit: Ich bin sicher, im Internet findet man zahllose Videos, wie das genau funktioniert.)

Zum Garen ausreichend Salzwasser in einem großen Topf erhitzen.

In der Zwischenzeit den Lauch gut waschen und die breiten Blätter längs halbieren. Dann quer in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl und 4 EL Wasser erhitzen und den Lauch darin andünsten. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze weich dünsten.

Wenn das Nudelwasser kocht, die Hitze kleiner stellen, es soll nicht sprudelnd kochen. Etwa 1/3 der Ravioli hineingeben und 3-5 Minuten kochen, bis sie oben schwimmen. Ruhig noch kurz an der Oberfläche ziehen lassen, dann mit der Schaumkelle herausfischen und warm halten, bis alle gekocht sind.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und Olivenöl darüber geben. Zusammen mit den Ravioli anrichten.[nurkochen]



**TIPP:**

Wer mag, kann natürlich auch etwas Crème fraîche oder Mascarpone schmelzen, abschmecken und als Soße über die Ravioli geben.

**TIPP 2:** Falls ihr Teigreste vom Zuschneiden der Quadrate und keine Lust mehr habt, sie noch mal auszuwalzen: Ich habe sie verknetet, mit dem Nudelholz ausgerollt und mit dem Messer zu Tagliatelle geschnitten. Nach den Ravioli gekocht und aufbewahrt, kann man aus ihnen eine schnelle kleine Mahlzeit machen. Mit etwas Öl, Gewürzen und frisch geriebenem Parmesan zum Beispiel. Oder mit ein paar Pilzen und einem Schuss Sahne – die Nudeln dann einfach noch kurz in der Pfanne mit



erhitzen.



Habt auch ihr schon mal selbst Pasta gemacht? Ist sie euch gelungen?

Ich hoffe, ich konnte euch Lust machen, es selbst (wieder) einmal auszuprobieren.

Habt ein genussreiches Wochenende, ob mit Faschingstrubel oder ohne,  
eure Judith





---

# Unkomplizierter Sonntags“braten“: Tafelspitz mit Meerrettichsoße, Kartoffeln und Salat

Hallo ihr Lieben,

heute gibt es ein Rezept für ein echtes Sonntagsfestmahl. Wir essen ja eher wenig Fleisch und wenn, dann wollen wir möglichst gutes auf dem Teller haben, von gesunden, hoffentlich glücklichen Tieren. Was bedeutet, sie sollten artgerecht gehalten (soweit eben möglich) und ohne Antibiotika aufgezogen worden sein.

Wir kaufen also beim Metzger unseres Vertrauens, der persönlich jede Woche seine Waren beim Hofladen im Nachbarort meiner Eltern anbietet.

Diesen Sonntag gab es mal wieder etwas besonders Feines: Tafelspitz. Den mag sogar meine Ma gerne, die einige Fleischsorten ganz verschmäht, da kann es noch so biologisch sein.



Tafel

spitz ist ein wunderbar einfaches Gericht. Man lässt das Fleisch zwei Stündchen vor sich hin simmern, kocht am Ende die Soße und die Kartoffeln – und hat ohne viel Aufwand ein fürstliches Essen.

Wir hatten dazu einen Salat aus Zuckerhut und Radicchio. Eine leicht bittere Geschichte also, die aber wunderbar schmeckt, vor allem mit Kürbiskernöl dazu. Heutzutage essen wir ja kaum noch bittere Sachen, dabei sind gerade die so gesund und gut für die Verdauung. Die Italiener wissen das eher noch, sie essen gerne Radicchio im Salat oder kochen sogar damit. Ich finde, solche herben Komponenten sind eine tolle Vorspeise, die den Magen öffnen für kommende Leckereien.

Die Meerrettichsoße machen wir – wie sollte es anders sein – mit frisch gemahlenem Vollkorndinkelmehl. Man kann auch einfach Weißmehl nehmen, aber so ist es zum einen gesünder, zum anderen finden wir die leicht nussige Note sehr lecker, die dieses Mehl allem verleiht. Und natürlich kommt uns nur frisch geriebener Meerrettich in die Soße! Das macht einen himmelweiten Unterschied und ich kann nur jedem dazu raten, die Gläschen links liegen zu lassen! =)



Für 4

### Personen:

- 1 Stück Tafelspitz oder ein Bürgermeisterstück, ca. 1 kg
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wachholderbeeren
- 4 Pfefferkörner

Kartoffeln für 4 Personen, wenn möglich kleine

- 20 g Butter
- 2 EL (Vollkorndinkel-) Mehl
- $\frac{1}{4}$  L Milch
- 40 g frisch geriebener Meerrettich  
(evtl. etwas mehr oder weniger)
- etwas Rinderfond
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Zucker, Pfeffer

Das Fleisch abwaschen und in einen großen Topf legen. Die Gewürze dazu geben und mit Wasser auffüllen, so dass das Fleisch bedeckt ist.

Langsam aufkochen lassen, dann den Herd klein stellen. Das Fleisch soll nicht kochen, sondern 2 Stunden lang vor sich hin simmern.

Nach etwa anderthalb Stunden die Pellkartoffeln aufsetzen und gar kochen.



Für die Soße die Butter schmelzen lassen, das Mehl einrühren und unter Rühren kurz rösten lassen. Mit der kalten Milch ablöschen und fleißig rühren. Ein paar Minuten köcheln lassen, damit sich der Mehlgeschmack verliert. Etwa eine Kelle vom Kochwasser des Tafelspitz unterrühren.

Mit einer Prise Zucker und dem Zitronensaft abschmecken, eventuell salzen und pfeffern, und dann den frisch geriebenen Meerrettich einrühren.

**TIPP:** Wer etwas empfindlicher bei Schärfe ist, rührt erst zwei Drittel unter und probiert. Manchmal ist die Wurzel schärfer, manchmal sehr mild – also am besten vorsichtig dosieren und herantasten. =)

Das Fleisch in Scheiben schneiden, die Kartoffeln pellen und alles zusammen anrichten. Dazu passt gut ein Salat, als Vorspeise oder Begleitung.[nurkochen]

Ich finde die Idee des Sonntagsbratens ja wunderbar. Generell wird in unserer Gesellschaft viel zu viel Fleisch konsumiert – völlig selbstverständlich liegt täglich Tier in Form von Wurst oder Fleisch auf den Tellern. Dass solche Produkte nur in großen Massentierhaltungen produziert werden können, unter furchtbaren Bedingungen, machen sich viele offenbar nicht klar. Wenn man schon ein Tier schlachtet und isst, sollte es meiner Meinung nach etwas Besonderes sein. Besonders als Anlass, wie eben einmal in der Woche zum Familienessen, und besonders gut in der Zubereitung.

Was gibt es außerdem schöneres, als sich mit der ganzen Familie um den Tisch zu versammeln und gemeinsam ein ganz besonderes Essen zu genießen, auf das man sich vielleicht schon die ganze Woche gefreut hat? =)



In diesem Sinne, lasst uns den alten und glücklicherweise wieder auflebenden Trend des Sonntagsbratens weiter pflegen! Wisst ihr schon, was es kommendes Wochenende bei euch gibt? Habt auf jeden Fall eine genussvolle Zeit, eure Judith

---

**♥ Blögevent ♥ „Ca. 8 Tage stehen lassen“: Omas Schoko-Mandelkuchen**



Heute gibt es wahrscheinlich das letzte Rezept meiner Oma Gerda, denn ich glaube, ich habe alle Rezepte nachgekocht und -gebacken, die ich von ihr noch finden konnte. Ein paar leckere Sachen würde ich gerne mal wieder essen – leider hat sie die Rezepte nirgends aufgeschrieben und da sie langsam aber sicher alles vergisst, kann ich sie nach solchen Dingen nicht mehr fragen. Aber ich werde niemals ihre Erbsen- und Bohnensuppen vergessen oder ihre sahnigen Kartoffelsuppen. Ihr Kohlrabigemüse mit Salzkartoffeln, so simpel es klingt, werde ich niemals wieder so lieben wie bei ihr und ich versuche gar nicht erst, diese Gerichte ohne Rezept nachzukochen, denn ich weiß, ich wäre enttäuscht.





Rückb

lickend fand ich diese kleine Zeitreise durch ihr Rezeptheft und somit durch die Ferien meiner Kindheit doppelt schön. Nicht nur, weil es viele nostalgische kulinarische Erinnerungen wachruft und mich an die schönen Stunden in Omas Küche erinnert. Sondern auch, weil es mir noch einmal die Oma nahe bringt, die mir in den letzten Jahren immer mehr entgleitet, die ins Vergessen rutscht und von der ich mich somit jeden Monat ein wenig mehr verabschieden muss. Viele von euch kennen das sicher auch, wenn jemand aus der Familie im Alter dement wird. Die Person ist nicht mehr die gleiche, das, was sie ausmacht, ihre Erinnerungen und Erfahrungen, die Sprüche die sie immer zitierte – all das geht verloren. Umso schöner, wenn man sich beim Genießen solcher Gerichte, die man früher zusammen mit dieser Person gekocht hat, an sie erinnern kann!

Als ich diesen Kuchen in einem ihrer Rezepthefte entdeckte, war das ein großes Glück für mich, denn ich habe ihn so geliebt und fand schon die Zubereitung toll, bei der wir gemeinschaftlich Mandeln durch ihre Reibe drehten, Zwieback rieben und Schokolade hackten. Diesen Kuchen habe ich als unglaublich aromatisch in Erinnerung und ich wusste noch bevor ich das Rezept wieder fand, dass er etwa eine Woche stehen gelassen werden sollte, damit sich die Aromen verbinden. Wortwörtlich steht im Rezept: „(ca. 8 Tage stehen lassen)“.



So

lange hat er meines Wissens nie überlebt, aber ein paar Tage konnten wir uns meist beherrschen und so stand der Kuchen unter einer Glocke im Vorratsraum und jeden Tag lief ich hinein, schaute ihn begehrtlich an und freute mich aufs Anschneiden dieser Köstlichkeit.

#### **Zutaten:**

220 g Butter (zimmerwarm)

180 g Zucker

5 Eigelb

5 Eiweiß

1 Prise Salz

125 g Zartbitterschokolade, gehackt

210 g Mandeln, mit Schale gerieben/gemahlen

100 g Zwieback, gerieben

1 Päckchen Backpulver

1 TL gemahlene Vanille

1 Messerspitze Piment

2 Messerspitzen Zimt

4-5 EL Rum

100-200 g Kuvertüre zum bestreichen

Die Mandeln mahlen und den Zwieback fein reiben. Mit dem Backpulver vermischen. Die Schokolade fein hacken.

Die Kuchenform gut ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Ofen

auf 160°C Umluft vorheizen.

Das Eiweiß mit der Prise Salz zu Schnee schlagen.

Die weiche Butter mit dem Zucker schaumig rühren, dann die Eigelbe zugeben und einige Minuten unterrühren. Die Gewürze dazugeben und die Mandel-Zwieback-Mischung und die Schokolade einrühren. Dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen und ca. 35 Minuten backen. Zur Sicherheit gegen Ende der Backzeit im Auge behalten, damit er nicht dunkel wird und die Stäbchenprobe machen.

Den abgekühlten Kuchen mit dunkler Kuvertüre bestreichen oder übergießen und ca. 8 Tage stehen lassen... [nurkochen]



Ich hoffe, ihr hattet viel Spaß mit den Rezepten von Früher und vielleicht habt ja auch ihr Lust bekommen, mal in alten Kochbüchern von Oma oder Mama zu stöbern und euch ein bisschen Nostalgie auf die Zunge zu holen.

Habt einen fabelhaften Sonntag, ihr Lieben! Backt ihr einen Kuchen?

Eure Judith





---

## Zum Wochenende mal Fleisch: Geschnetzeltes mit Apfel- Zwiebel-Sahnesoße



Bei uns gibt es ja sehr wenig Fleisch und vor allem ich hatte an

Weihnachten recht viel genossen und brauchte dann mal wieder ein Weilchen keines. Aber was ich an den Festtagen nicht bekommen habe und schon ewig mal wieder essen wollte ist unser Geschnetzeltes mit Apfel und Zwiebel, das meine Ma früher öfter mal machte. Dieses Gericht ist einfach und köstlich und schnell zubereitet. Dazu passen sehr gut Reis oder Salzkartoffeln.

Nun hat ja der Winter doch noch Einzug gehalten im Land. Hier war es die ganze Woche knackig kalt und obwohl ich Kälte wirklich nicht mag, finde ich die Welt so wunderschön mit weißem Schneepuder und gefrorenen Bäumen, vor allem wenn dann wie heute die Sonne an einem blauen Himmel strahlt. So darf der Winter sein! Passend dazu gibt es also heute ein deftigeres Gericht, denn ich finde, im Winter braucht man solche einfachen und herzhaften Mahlzeiten, die Körper und Seele wärmen. Wenn es dann noch ein Essen aus Kindertagen ist, kommt noch ein Hauch Nostalgie dazu und damit schmeckt es ja umso besser, oder nicht? =)

Vielleicht habt ihr ja noch keine Pläne fürs Wochenende und probiert dieses Rezept einmal aus!



Für 2

### Personen:

2-4 magere Koteletts oder Filets von Schwein oder Rind



2-4 Äpfel  
1-2 große rote Zwiebeln  
etwas Rapsöl oder Butterschmalz  
1 Becher Sahne  
1 Knoblauchzehe

Salz, frisch gemahlener Pfeffer, getrockneter Rosmarin

Das Fleisch eine Weile vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. Fett und Sehnen entfernen und in Streifen oder kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebel würfeln oder in Spalten schneiden. Die Äpfel waschen und in Würfel schneiden (wenn die Schale in Ordnung ist, kann man sie dran lassen).

Das Fett in einer tiefen Pfanne erhitzen, das Fleisch rundum darin anbraten, dann herausnehmen, zugedeckt warm halten und Zwiebel, fein gewürfelten Knoblauch und Apfel in der Pfanne anbraten. Mit Sahne ablöschen, die Gewürze und das Fleisch dazu geben und noch etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Eventuell noch einmal abschmecken und mit der Beilage servieren.[nurkochen]



Da wir es gerne scharf mögen, haben wir noch ein paar Tropfen unserer Chilisaucе dazu gegeben; man kann auch ein paar Chiliflocken darüber streuen.



Startet gut ins Wochenende und habt genussvolle Tage!  
Eure Judith

