

Das einfach Gute: Kartoffeln, Süßkartoffeln und Kürbis aus dem Ofen



Mit einem unserer vielen Besucher neulich waren wir mal wieder in der [Vegetage](#) essen. Da gab es wundervolle ausgebackene Süßkartoffelscheiben.

Seit meinem ersten Kapstadt-Aufenthalt nach dem Abi liebe ich diese Knollen. Die Haushälterin Saartjie (sprich: Sarki) kochte sie als eine der zahlreichen Beilagen zu fast jedem Essen und zwar auf sündhaft leckere Weise. Mit viel Butter und Zucker wurden sie in Würfeln karamellisiert und langsam gegart und das schmeckte so köstlich, dass man sich allein daran hätte satt essen können. Von ihren anderen Leckereien ganz zu schweigen. Mit dem, was bei uns Beilage ist, nämlich Reis und Kartoffeln, gehen die Südafrikaner scheinbar etwas maßloser um: es gab oft zwei oder drei Beilagen, zum Beispiel hatten wir neben Hühnchen und grünen Bohnen noch Kartoffeln, Reis und die Süßkartoffeln auf dem Teller. Bevor ihr fragt: ja, ich habe zugenommen in dieser Zeit. Aber das war es wert. =)

Die gebackene Süßkartoffel der Vegetage begeisterte mich aber auch und da kam die Idee, man könnte ja mal für Abwechslung sorgen im Backofen. Ofenkartoffeln machen wir ja einmal die Woche, aber Süßkartoffeln gab es bisher so noch nie.

Also wurden kurz darauf drei Gemüsesorten klein geschnippelt und im Ofen mit etwas Öl, Fleur de sel und Rosmarin knusprig gebacken.

Ein Salat dazu, etwas Ketchup oder Kräuterquark (natürlich am besten selbst gemacht) – fertig ist ein wunderbares Essen, das sich fast von selbst zubereitet.

Dabei wärmt es auch noch die Wohnung, was ich im Herbst und Winter sehr liebe. Man hat etwas Warmes zu futtern und gleichzeitig eine wohlig-warme Atmosphäre durch den Backofen und den herrlichen Duft. Das ist herbstliches Küchenglück! =)



Für

zwei Personen:

1 Süßkartoffel

4 Kartoffeln

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

Olivenöl

Rosmarinnadeln, frisch oder getrocknet

Salz

(Fleur de Sel, grobes Meersalz oder notfalls auch normales

feines Salz)

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Das Gemüse waschen, eventuell schälen und in Stücke, Scheiben oder Spalten schneiden.

Auf ein Backblech legen, salzen und würzen und mit etwas Öl beträufeln. Dann mit den Händen das Öl ins gesamte Gemüse massieren, so dass alle Stücke umhüllt sind.

Etwa eine halbe Stunde backen, bis das Gemüse gar und außen goldbraun und knusprig ist.

In dieser Zeit einen grünen Salat zubereiten und, wenn man mag, einen Dipp. Ich nehme immer gerne einen Quark mit Frühlingszwiebel, Kräutern und Salz/Pfeffer oder mit Currypulver und Gewürzen nach Wahl. Da kann man je nach Gusto kreativ sein.

Ein tolles Ketchup ist da natürlich auch immer perfekt! Wir haben einen fruchtigen Tomatenketchup, den wir mit selbst gemachter Chilisaucе meines Pas aufpeppen. =)[nurkochen]

Lasst es euch schmecken, ihr Lieben und habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

**Pasta aus Omas Rezeptheft mit
italienischer Füllung:
KleineMaultaschen mit Spinat
& Ricotta**



Diese Maultaschen waren unser Sonntagsessen. Und wer war schuld daran? Die Werbung!

Naschkater und ich liefen an einem Maultaschen-Plakat eines bekannten Herstellers vorbei.

Naschkatze: „Oh, lecker! Maultaschen könnten wir auch mal machen!“

Naschkater: „Und ich dachte, du wärst nicht empfänglich für Werbung!“

Naschkatze: „Werbungsempfänglich nicht, aber inspirationsempfänglich schon!“

Naschkater: „??“

Naschkatze: „Ich sage ja nicht, dass wir die da mal machen sollen, sondern dass wir Maultaschen selber machen könnten.“

Dieser Dialog spielte sich letzte Woche ab und am Freitag drehte sich mein Kater am Schreibtisch zu mir um und fragte aus heiterem Himmel: „Machen wir morgen Maultaschen?“ Dabei schaute er mich mit erwartungsvoll- hungrigem Blick an. Ich kann ihm ja nichts abschlagen. Also stimmte ich zu. Allerdings vertröstete ich ihn auf Sonntag, denn am Samstag hatten wir etwas Schönes vor. Dieses Gericht ist super zum Aufwärmen für mein [Blogevent „Der Geschmack von Früher – Seelenfutter aus Omas Rezeptbuch“](#).

Schaut mal vorbei und macht gerne auch Werbung dafür, ich würde mich freuen, wenn viele von euch mitmachen!



Nach einem traumhaften Samstag in Colmar bei Sonne und wolkenlosem Himmel, verbrachte ich den nebligen Sonntag gemütlich in der Küche. In Omas Rezeptheft hatte ich die Zutaten für Maultaschenteig gefunden. Leider hatten wir nie welche zusammen selbst gemacht. Aber nun wollte ich ihren Teig ausprobieren.

In einem anderen ihrer alten Kochbücher fand ich eine Beschreibung, wie man vorgehen musste. Als ich das Buch aufschlug, roch es noch immer nach Omas Haus, auch wenn ich es schon eine Weile bei mir im Regal stehen habe. Dieser unverwechselbare Geruch nach meinen Großeltern, nach dem alten Haus voller Gegenstände, die seit Jahrzehnten dort stehen.

Ich liebe diesen Geruch und habe lange die Nase ins Buch gehalten und tief eingeatmet.

Dann aber ging es ans Kochen:

Teig:

300 g Mehl

1 gestr. TL Salz

2 Eier

2 Eierschalen Wasser

Das Mehl in eine Schüssel sieben und das Salz zugeben. In der Mitte eine Mulde machen und die Eier hinein geben. Mit den Knethaken des Handmixers verrühren und vorsichtig Wasser

zugeben, bis ein Teigballen entstanden ist. Mit den Händen auf leicht bemehlter Fläche noch einige Minuten kneten, bis der Teig glatt und weich ist.

In der Schüssel mindestens eine Stunde ruhen lassen. Dabei mit Folie luftdicht abdecken oder den ganzen Teig in Folie einwickeln. In dieser Zeit die Füllung vorbereiten.

Füllung:

400 g TK- Spinat, gehackt ODER frischen Spinat, gedünstet und
gehackt 250 g Ricotta
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
3 EL Semmelbrösel

Den Spinat entweder putzen, in einer Pfanne zusammenfallen lassen und fein hacken oder auftauen lassen. In beiden Fällen in einem Sieb gut abtropfen lassen und noch einmal gut ausdrücken, damit keine Flüssigkeit mehr drin ist.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Zum Spinat in eine Schüssel geben, mit dem Ricotta verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss die Semmelbrösel untermengen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Für kleinere Maultaschen den Teig dritteln und auf bemehlter Fläche hauchdünn ausrollen, so dass längliche Streifen entstehen (siehe folgendes Foto).



Die

Füllung in die Mitte geben und beide Längsseiten nach innen klappen. Eventuell etwas Milch auf den Rand pinseln, dann klebt er beim Umklappen besser.

Mit dem Stiel eines Holzkochlöffels die Maultaschen unterteilen. Dabei sanft aber fest nach unten drücken, so dass die Füllung zur Seite geschoben und der Teig zusammen gedrückt wird (siehe Foto unten).

Dann mit einem Messer die Taschen trennen und ins heiße aber nicht sprudelnd kochende Wasser geben. Je nach Größe braucht es nur ein paar Minuten, bis sie gar gezogen sind. Mit einem Schaumlöffel heraus holen und entweder direkt servieren, in Butter anbraten oder in einer Form im Backofen warm halten, bis alle Maultaschen fertig sind.



Da wir keine Zwiebeln mehr für Zwiebelschmelz da hatten, habe ich dazu eine Kürbis-Honig-Sauce improvisiert, die sehr gut dazu passt und dem Ganzen einen herbstlichen Touch gibt.

2 Portionen Sauce:

- $\frac{1}{2}$ kleiner Hokkaido-Kürbis
- etwas Wasser
- 1 Schuss Milch/Sahne
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 1-2 TL flüssiger Honig

Dafür einen halben kleinen Hokkaido-Kürbis waschen und in kleine Stückchen schneiden. Mit wenig Wasser (der Topfboden sollte gerade merklich bedeckt sein) gar dünsten. Mit der Butter pürieren und dabei eventuell etwas Milch oder Sahne zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken.[nurkochen]



TIPP:

Bleibt Sauce übrig, kann man sie auch als Suppe essen. Eventuell dafür noch etwas verdünnen mit Milch oder Wasser und als kleine Vorspeise genießen. =)

Ich hatte mir das immer irgendwie schwierig vorgestellt, Maultaschen selbst zu machen. Das war es aber gar nicht. Wenn man noch etwas unsicher ist in solchen Dingen und auch generell, macht es sicher zu zweit mehr Spaß. Dann geht es auch schneller und ich finde, gerade solche „Pasta-Gerichte“ sollte man wie die Italiener auch in Gesellschaft zubereiten.



Lohne

n tut es sich auf jeden Fall, sich selbst in die Küche zu stellen und sie nicht zu kaufen. Man weiß, was drin ist und es

schmeckt einfach doppelt so gut, wenn man stolz sagen kann:
Diese Maultaschen hab ich selbst gemacht! =)



In

diesem Sinne, habt eine genussreiche Zeit!
Eure Judith

Alles steht Kopf: Birnen- Tarte-Tatin mit Zimtkaramell (vegan)



Nasch

katers zweiter, verspäteter Geburtstagskuchen

Selbst gemachte Geschenke sind ja einfach am allerschönsten. Und wenn es dann auch noch was zum Genießen ist – perfekt. Da mein Naschkater sich dieses Jahr zu seinem Geburtstag im September nicht wirklich viel gewünscht hatte, habe ich ihm einen Gutschein für zwei Geburtstagskuchen geschenkt. Einen habe ich ihm schon gebacken – aber der war so schnell aufgefuttert, dass ich ihn nicht für euch festhalten konnte. Dieser zweite hier hat es bis zum Shooting geschafft und deswegen stelle ich euch heute die super leckere Tarte Tatin aus dem Buch „La Veganista backt“ vor. Die zweite Tarte Tatin meines Lebens und die erste mit Birnen.

Das Rezept hat Naschkater und mich vollstens überzeugt und somit bekommt ihr eine herzliche Empfehlung, es nachzubacken. =)

Suchtphasen

Es kommt zudem meiner momentanen Suchtphase entgegen. Kennt ihr solche Zeitabschnitte auch, in denen ihr etwas ganz Bestimmtes ständig esst, über Wochen oder Monate? Und es muss immer im Hause sein?

Wir hatten schon diverse solcher Phasen. Eine Orangen-Schokolade-Phase letztes Jahr. Eine sehr lange andauernde Maiswaffel-Phase, in der wir fast kein Brot, sondern nur noch Maiswaffeln knusperten. Im Winter habe ich meist eine

intensive Mandarinen-Phase und muss jeden Abend ein paar davon essen. In den letzten Monaten war bei uns eine leichte Abhängigkeit nach Ofenkartoffeln zu verzeichnen und zudem ist zurzeit bei mir eine mittelschwer ausgeprägte Chili-Schoki-Sucht vorhanden – und eine schwere Birnen-Abhängigkeit. Birnen gehen mir im Moment nie aus und jeden Abend oder sogar morgens und abends esse ich eine.

Da musste ja auch mal ein Birnenkuchen gebacken werden. Und wenn ich das hier so schreibe, glaube ich, war es sogar der erste Birnenkuchen meines Lebens, nicht nur die erste Birnen-Tarte-Tatin...



Das Backbuch der [Veganista](#) gefällt mir ganz gut. Es sind einige Rezepte drin, die ich backen würde oder schon versucht habe. Die Windbeutel sind zwar mächtig schief gegangen, aber geschmacklich waren sie toll. Ebenso wie der Marmorkuchen und die Pralinen-Minitorte, die es als ersten Geburtstagskuchen gab. Sie war allerdings von der Größe her unzureichend, denn sie war zu schnell aufgegessen, um fotografiert werden zu können – klitzekleiner Minuspunkt. =D

Diese Tarte Tatin habe ich wie meistens mit anderem Mehl gebacken, nämlich, ihr ahnt es schon, mit Dinkelvollkornmehl statt dem angegebenen Dinkelmehl 1050.

Normalerweise reduziere ich den Zucker in Rezepten. Diesmal habe ich es nicht getan und mir persönlich war es zu süß, denn

der Belag besteht ja zur Hälfte aus Karamell. Nächstes Mal werde ich den Zucker im Teig fast völlig weglassen, denke ich. Für Süß-Fans und Karamell-Liebhaber ist diese Tarte aber ein absolutes Muss!

Für eine Springform oder Auflaufform von 26 cm Ø :

Boden:

170 g Dinkel(vollkorn)mehl (frisch gemahlen)
80 g Zucker (oder weniger, der Belag ist wirklich sehr süß)
1 Prise Salz
1 Msp. Backpulver
100 g gefrorene oder kalte Margarine

Belag:

500 g feste Birnen
 $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
100 g Zucker
1 EL Margarine
1 gestr. TL Zimtpulver

Die trockenen Zutaten mischen. Die gefrorene oder kalte Margarine darüberreiben oder in Flöckchen darüber verteilen. Alles mit einem Knethaken oder den Händen krümelig mischen. Nach und nach 1-2 EL kaltes Wasser zugeben, bis sich alles zusammen klumpt. Dann schnell mit den Händen verkneten und in Folie gewickelt mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Für den Belag die Birnen schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zitrone heiß waschen und von der Hälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit den Birnen mischen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Form fetten.

[Ich habe eine Springform mit Backpapier ausgekleidet, da ich mir wegen des Karamells und der Dichtigkeit etwas unsicher war... Es hat super funktioniert.]

Den Teig auf Mehl oder zwischen zwei Folien etwas größer als die Backform ausrollen. Die Form drauf setzen und den Teig zuschneiden. Den zugeschnittenen Teig wieder abgedeckt kalt

stellen.*

Für den Belag Zucker, Margarine und 3 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun karamellisieren. Die Brinen zufügen und 1 Minute mitdünsten. Dann den Zimt zufügen und alles zusammen in die Form geben, gut verteilen und mit dem zugeschnittenen Teigboden abdecken. Die Tarte in der Ofenmitte 30-35 Minuten backen. Dann heraus nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen, damit der Zucker wieder fest werden kann. Die Tarte auf eine Platte stürzen und mit Vanilleeis oder Sahne genießen.



*

TIPP:

Den Teigrest kann man zu Keksen verbacken oder wie ich einfrieren und für einen schnellen [Apfelcrumble](#) auftauen.

So, ich werde jetzt mal eine Birne knabbern...

Welche Sucht habt oder hattet ihr? =)

Habt eine genussvolle Zeit (mit welchem Suchtmittel auch immer),

eure Judith



Apfelcrumble mit Vollkorn-Zimt-Streuseln (vegan möglich)



„Sind da Nüsse drin?“, fragte ein Gast neugierig, als wir diesen Apfelcrumble als Dessert auftrachten.

„Nein, nur Dinkelvollkornmehl.“, antworteten wir.

„Wahnsinn, das schmeckt so nussig!“, war die begeisterte Rückmeldung.

Ja, frisch gemahlenes Dinkelvollkornmehl schmeckt sehr nussig und aromatisch. Auch deshalb verwende ich es so gerne. Außerdem ist es gesünder als Weißmehl und Weizenmehl.

Wer eine Nussallergie hat, bekommt bei diesem Crumble ein bisschen den Eindruck, Nussstreusel zu knuspern. Veganer ersetzen die Butter durch Margarine und haben eine ebenso köstliche tierfreie Variante. Dieses Dessert ist also nicht nur für viele Schleckermäulchen geeignet und ist super einfach zubereitet – es schmeckt auch noch unglaublich gut und eigentlich auch fast jedem!

Ein herbstlicher leichter Leckerbissen als Nachtisch oder auch statt Kuchen.

Ich betone immer wieder, dass das Mehl am besten frisch gemahlen werden sollte. Das hat einen Grund. Ich finde, es schmeckt einfach komplett anders als gekauftes Vollkornmehl! Frisch kommt das Nussige erst richtig durch und bei gekauftem Vollkornmehl fand ich das Ergebnis öfters ein wenig bitter...

Für 2-4 Personen:

500 g Äpfel

200 g frisch gemahlenes (!) Dinkelvollkornmehl

125 g zerlassene Butter/Margarine

150 g Zucker

$\frac{1}{2}$ TL Zimt

Die Butter bei milder Hitze zerlassen und etwas abkühlen lassen. Mehl, Zucker und Zimt in einer Schüssel mischen. Die Butter dazu geben und mit dem Handrührer zu Streuseln verarbeiten. Wenn es noch nicht richtig „krümelt“, die Schüssel noch mal kurz kühl stellen und noch einmal rühren. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Die Äpfel vierteln, wenn nötig schälen und die Viertel noch einmal halbieren. In eine gefettete Auflaufform schichten. Wer zwei Schichten Äpfel macht, kann dazwischen ein paar Streusel streuen.

Oben die Crumble-Masse verteilen und das Ganze eine halbe Stunde backen, bis die Äpfel weich sind und die Streusel goldbraun und knusprig.[nurkochen]



Tipp:

*Wer mag, kann noch (Rum)Rosinen dazu geben oder die Äpfel mit ein wenig Rum oder Amaretto beträufeln.
Mit ein bisschen geschlagener Vanillesahne oder Vanilleeis ein Hochgenuss!*

Lasst es euch schmecken und habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith

Blitzschnelle Mini- Apfelstrudel aus Filoteig mit Vanillesauce (vegan)



Letzten Herbst haben wir bei meinen Eltern ein Apfelerntefest gemacht. Sie haben am Rande des Dorfes ein kleines Grundstück mit ein paar Bäumchen darauf, die jedes Jahr reichlich Äpfel tragen. Meist so viele, dass wir sie nicht alle ernten und lagern können. Deswegen geben wir sie gerne an Freunde weiter. Das haben wir mit einem kleinen Picknick verbunden: es gab Apfelmuffins, Kaffee und Tee und natürlich konnten wir beim Pflücken auch nicht widerstehen und knabberten den einen oder anderen Apfel. Eine schöne Ernte war das.

Dieses Jahr war ich leider nicht dabei. Aber meine beiden haben auch alleine viele Kisten der saftigen Früchte von den Bäumen geholt und in großen Stapeln in der Garage eingelagert. Mein Pa hatte sich dafür extra vor ein paar Jahren grüne Obstkisten bei einem befreundeten Gemüsehändler besorgt.

Nun haben wir also wieder unseren Wintervorrat an köstlichen knackigen Vitaminquellen und können aus dem Vollen schöpfen. Man kann nämlich wunderbar mit ihnen backen.

Ich finde, sie haben die perfekte Balance zwischen Frucht und Säure und das liebe ich bei Äpfeln. Auch im Kuchen ist das super und so backe ich gerne unseren Familien-Rührkuchen (Onkel Heiko- Kuchen genannt) aus Dinkelvollkornmehl mit Äpfeln, den [1-2-3- Apfelkuchen](#) oder auch mal einen Strudel.



Da

ein großer Strudel ja doch etwas Aufwand bedeutet, wenn man den Teig selbst macht, und da er für zwei Personen vielleicht auch etwas zu viel ist (auch wenn Naschkater und ich ihn sicher bewältigen würden...), habe ich uns kleine Strudel aus Filoteig gemacht. Die gehen blitzschnell und schmecken grandios. Da ich immer vegane Margarine kaufe und die Strudel somit sowieso schon vegan waren, habe ich aus der offenen Reismilch noch eine schnelle Vanillesauce dazu gemacht. Mein Naschkater war begeistert von diesem Nachtisch und ich hoffe, ihr werdet es auch sein! =)



Für 4

Stück

8 Blätter Filoteig (Dreiecke) oder 4 rechteckige Blätter,
halbiert

2 Äpfel

1 EL (Rum)Rosinen

2 TL Zimt-Zucker

1 Hand voll Walnüsse, gehackt

[1 TL Rum]

2 EL vegane Margarine, geschmolzen

150 ml Pflanzendrink

1 gestr. EL Stärke

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Vanilleextrakt* oder 1 Prise Vanillepulver

[1 kleiner Schuss Rum]

** Ich habe selbst welchen angesetzt: Ein Schraubglas nehmen, ausgekratzte oder zu trockene Vanilleschoten in kleine Stückchen schneiden oder brechen und ins Glas geben. Mit Rum (tolles zusätzliches Aroma, man kann aber auch etwas Neutraleres wie Korn nehmen) aufgießen, so dass alles bedeckt ist. Ein paar Wochen ziehen lassen.*

Die Äpfel in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit den (Rum)Rosinen, den fein gehackten Walnüssen und dem Zimtzucker mischen. Wer keine Rumrosinen hat, aber den Geschmack mag, der gibt den TL Rum dazu.

Die Filoblätter mit etwas geschmolzener Margarine bestreichen und immer zwei aufeinander legen. Dann etwa 2 EL der Apfelmischung mittig auf den Teig geben und von drei Seiten her die Zipfel einklappen, so dass die Füllung bedeckt ist und ein Dreieck entsteht.

Mit den restlichen Teigdreiecken ebenso verfahren. Alle Taschen außen mit etwas Margarine bepinseln.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und mit dem Rest Margarine auspinseln. Die Taschen nacheinander oder immer zu zweit hinein geben und bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam bei mehrmaligem Wenden braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun und knusprig sind. Das braucht etwa 5

Minuten.

Für die Sauce 150 ml Pflanzendrink (*Ich habe Reisdrink genommen, der hat eine natürliche Süße*) abmessen. 100 ml in einem kleinen Topf zusammen mit dem Vanillezucker und dem Vanilleextrakt oder -pulver erhitzen. In die restlichen 50 ml Flüssigkeit die Stärke einrühren (*Am besten mit Schneebesen*). Wenn die Flüssigkeit kocht, unter Rühren den Stärkemix dazu gießen und weiter rühren, bis es andickt und leicht blubbert.

Die Taschen mit der Sauce anrichten. Wenn man mag, kann man sie zur Verschönerung noch mit einem Hauch Puderzucker bestäuben.[nurkochen]



TIPP:

Man kann für die Füllung natürlich auch gehackte Mandeln oder Haselnüsse nehmen, die Rosinen weglassen und zum Beispiel halb Apfel, halb Birne nehmen. Hier kann jeder seinem Geschmack folgen. =)

Lasst es euch schmecken und ich wünsche euch ein genussreiches Wochenende!

Eure Judith