

Blitzschnelles Sommer- Frühstück oder leichtes Dessert: Erdbeer- Brombeer- Joghurt mit Amarenasirup und Schokocrunch



Heute gibt es mal eine kleine Frühstücksidee bzw. eine Anregung für einen leichten Sommernachtisch. Ich finde, wenn man noch so wunderbar aus dem Vollen schöpfen kann und es jegliche Beeren frisch und regional zu kaufen gibt, dann sollte man das nutzen.

Deswegen mache ich zurzeit gerne einen Beerenjoghurt selbst. Da weiß man dann auch, was und wie viel Zucker drin ist. Und es schmeckt einfach viel besser als gekaufter Joghurt aus dem Plastikbecher!

Für den speziellen Kick nehme ich zum Süßen gerne einen Teelöffel Amarenasirup von meinen Amarenakirschen. Das gibt dem Ganzen ein spezielles Aroma und passt sehr schön zu den Beeren.



Pro

Portion braucht ihr:

3-4 EL Joghurt (keine Magerstufe)

1 Handvoll Erdbeeren

3-6 Brombeeren/ Himbeeren

1 TL Amarenasirup (oder Agavendicksaft) *

ein paar Schokocrunch- Müsli- Krümel (ich liebe das von Alnatura)

** Ich finde, es lohnt sich, Amarenakirschen da zu haben. Sie sind prima in Kuchen, in solchen Desserts oder einfach zu Vanille- oder Joghurt-Eis. Probiert sie mal aus – ein herrliches italienisches Produkt für Naschkatzen! =)*

Den Joghurt in ein Schälchen geben. Den Sirup darüber träufeln.

Die Erbeeren waschen, das Grün entfernen und fein würfeln.

Das geht am besten wie bei einer Zwiebel: vom dicken Ende her mehrmals einschneiden, aber nicht bis ganz zur Spitze. Die Spitze der Erdbeeren hält die Streifen zusammen. Dann die Beere um 90 Grad drehen, noch zwei Mal einschneiden und dann fein würfeln.

Die Erdbeerwürfel auf den Joghurt geben. Die gewaschenen Brom- oder Himbeeren dekorativ an den Rand setzen. Etwas Knuspermüsli drüber streuen.[nurkochen]



Man

kann diese kleine Mahlzeit auch gut vorbereiten und ein paar Stunden kühlen.

Für heiße Tage ist es ein super leichter und erfrischender Start und ich hoffe, euch schmeckt dieser Joghurt genauso gut, wie mir. Ihr könnt natürlich auch Nektarinen oder Pfirsiche fein würfeln, das passt genauso gut.

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

**Mit Frühlingszwiebel, Tomate
und Harissa gefüllte
Aubergine mit Kartoffelecken**



Am

Wochenende hatte ich den größten GABU (Größter Anzunehmender Back- Unfall) seit langem. Ein totaler Fehlschlag. Und dabei fand ich das Projekt so spannend.

Ich hatte mir das Backbuch der [Veganista](#) gekauft und darin vegane Windbeutel entdeckt! Brandteig ohne Ei, das geht doch wirklich nicht, dachte ich mir. Das muss ich einfach ausprobieren. Ich besorgte mir also die Zutaten für das vegane „Eiweiß“: Tapiokastärke und Guarkernmehl. Penibel wog ich alles ab und rührte und rührte und rührte. Es tat sich – nichts. Meine frustriert- ungläubigen Laute riefen Naschkater auf den Plan, um mir mentalen Beistand zu leisten. Schließlich bemerkten wir zu meinem großen Entsetzen, dass ich kein Guarkernmehl sondern Pfeilwurzelsstärke erwischt hatte! Sah alles so gleich aus und die Dosen standen leider im wilden Chaos im Regal. Ich konnte es nicht fassen und war ziemlich sauer auf mich selbst. (Wirklich preiswert kann man solche Sachen ja leider nicht nennen.)

Naschkater beruhigte mich und verschwand kurz im Markt nebenan, um mir das richtige Produkt zu kaufen. (Der Süße! Was täte ich ohne ihn!)

In der Zeit kratzte ich meine Naschkatzen- Back- Würde wieder zusammen und machte mich an Versuch Nummer 2. Das „Eiweiß“ dickte an und wurde cremig wie auf dem Foto. Es schien also zu klappen. Auch der Teig wurde gut, roch genau wie nicht-veganer

Brandteig und fühlte sich auch fast so an. Ich spritzte wunderhübsche Windbeutel aufs Blech, gab sie in den Ofen und wartete vorfreudig, während es langsam nach Brandteig duftete. Nach langen 50 Minuten Backzeit huschte ich in die Küche, bückte mich und strahlte durchs Ofenfenster, in Erwartung luftig- goldbrauner Beutelchen. Ihr hättet mein Gesicht sehen müssen. Da lagen Beutel – goldbraun zwar – aber flach wie Flundern! Das waren keine Windbeutel, das waren Sturmschäden! Null Volumen, null Luftigkeit. Keine Chance, irgendeine Art von Füllung hineinzuzwängen. Ich war tieftraurig und unsagbar enttäuscht.

Ich habe heute also leider kein Foto (der Windbeutel) für euch.



Statt dessen gibt es ein schönes herzhaftes Gericht aus dem Ofen! =) Von dem wunderbaren arabischen Supermarkt habe ich euch ja schon erzählt und da ich diese Woche noch mal in der Gegend war, bin ich dort gleich zum zweiten Mal einkaufen gegangen. Die Vielfalt an Auberginen hatte mich so begeistert, dass ich endlich mal wieder Gemüse füllen wollte und da schien mir eine große runde Aubergine perfekt. Wir essen zurzeit so gerne [Kartoffelecken aus dem Ofen](#) und wenn man eh das Gemüse überbackt, kann man auch noch ein Blech Beilagen hineinschieben. (Wir haben sie diesmal ohne Rosmarin und Knoblauch, dafür mit etwas Kümmel gemacht.)

Wenn man so einen tollen Supermarkt oder ein arabisches Geschäft hat, kann man aber auch ein luftig- fluffiges Fladenbrot mit Sesam kaufen, das passt hervorragend dazu und ist immer ein großer Genuss, finde ich. In der Auberginenfüllung ist außerdem Harissa, eine arabische Paste aus Chilis und Gewürzen, da liegt eine arabische Beilage ja nahe.

Für 2 Portionen:

1 große Aubergine, rund oder „normal“
1-2 möglichst große Fleischtomate(n) oder ein großes
Ochsenherz
2 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln
1-2 EL Öl
2 TL Harissa
1 EL Semmelbrösel
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Mozzarella oder 50 g Käse, z.B. Gouda oder Emmentaler,
gerieben

Die Aubergine halbieren und das Innere auskratzen, so dass ein gleichmäßiger Rand stehen bleibt. Alles mit etwas Zitronensaft abreiben, damit es nicht braun wird.

Das Fleisch würfeln und in der heißen Pfanne mit dem Öl anbraten. Die Tomaten waschen und relativ klein würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.

Wenn die Auberginenstücke goldbraun sind, den Knoblauch in die Pfanne pressen und die Frühlingszwiebeln und Tomaten dazu geben. Den Herd ausschalten und alles bei Restwärme noch kurz dünsten lassen. Mit Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mischung mit den Semmelbröseln verrühren und in die Hälften füllen. Bei 180-200°C eine halbe Stunde backen. Dann herausnehmen, den Käse darüber streuen und noch einmal 10-15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Aubergine gar ist.

Mit Kartoffelecken oder Fladenbrot servieren.

Wer mag verrührt noch etwas Joghurt mit einem Schuss Zitronensaft, etwas fein gehackter frischer Minze und einer Prise Kreuzkümmel oder Pfeffer und reicht das als Dipp dazu.[nurkochen]



Morge

n will ich noch mal einen Kühlschrankkuchen backen und hoffe, der gelingt genauso gut wie der letzte. Dann habe ich bald auch wieder ein süßes Rezept für euch. =)

Habt ihr denn schon vegane Windbeutel gebacken und bessere Erfahrungen gemacht als ich? Was könnte bei mir schief gelaufen sein? Für Ideen und Tipps bin ich euch dankbar!

Ich wünsche euch eine genussvolle Sommerwoche!

Eure Judith ♥

Rooibos- Eistee mit Zitrone,

Ingwer und geeisten Brombeeren



Im

Sommer bei großer Hitze Wasser zu trinken, ist ja das allerbeste. Aber auf Dauer fehlt da einfach der Reiz. Die Geschmacksknospen wollen ja mal eine Abwechslung haben. Ein selbstgemachter Eistee ist eine tolle Alternative, denn da hat man die Intensität der Süße – und auch das Mittel – selbst in der Hand und muss nach dem Genuss von zwei Gläsern keine Mahlzeit weglassen, um Kalorien zu kompensieren.

Neulich hatte ich einen grünen Eistee mit Minze vom Balkon, etwas Zitronensaft und Agavendicksaft gemacht, der sehr erfrischend war. Beim Stöbern zwischen den Teedosen und -packungen stieß ich auf einen aromatisierten Rooibos, der eine Weile ein Schattendasein fristete. Der Eistee hat eine grandiose Farbe und macht direkt gute Laune. Mit Eiswürfeln und gefrosteten Brombeeren (man könnte die Brombeeren auch IN die Eiswürfel packen), ist er eine herrlich aromatische Erfrischung mit einem touch Südafrika. =)



Ihr

braucht:

- 1 L kochendes Wasser
- 1 EL Rooibostee, pur oder mit Fruchtstückchen aromatisiert
- einige Scheiben frischer Ingwer
- 1 TL gemahlener Ingwer
- die Schale einer halben unbehandelten Zitrone*
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- eine handvoll Brombeeren, im Eisfach gefrostet
- Eiswürfel

* Ich nehme den Sparschäler, um dünne Streifen zu erhalten, das geht wunderbar.

Den Tee und den gemahlene Ingwer in einen Beutel füllen und den Tee aufbrühen.

Etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Dann die Ingwerscheiben, die Zitronenschale, den Saft und die Süße dazugeben.

Ziehen und abkühlen lassen.

Mit Eiswürfeln und geeisten Brombeeren genießen.[nurkochen]



Gute

Erfrischung und eine genussvolle Zeit wünscht euch
eure Judith

Wraps aus selbstgemachten Tortillas mit Auberginenmus (vegan) und gegrilltem Halloumi



Eine

Sendung, die wir sehr gerne sehen, ist „[Einfach und köstlich](#)“ mit Björn Freitag im WDR. Ich finde, Björn bringt den Zuschauern auf sympathische Art bodenständige Gerichte bei und steckt dabei mit seiner Begeisterung für hochwertige Grundzutaten, Farben und Gerüche einfach an. Neulich hat er selbst Tortillas gemacht und sie als Wraps gefüllt.

Da wir noch Aubergine da hatten, die ich sowieso zu einem Mus verarbeiten wollte und ich diese Tortillas unbedingt ausprobieren wollte, gab es gestern bei uns Wraps.

Zu dem Auberginenmus hat mich eine Kollegin inspiriert, deren Blog ich diese Woche kennen gelernt habe. Ihre Schwiegermutter hat mit meiner Mutter zusammen studiert und so habe ich von „[Erst mal was essen, dann sehen wir weiter](#)“ erfahren. Auf Marias Blog findet man leckere und einfache Gerichte, die zum Nachkochen einladen.

Den Teig habe ich leicht abgeändert, Dinkel statt Weizen genommen und eine Prise Kreuzkümmel dazu getan.

Die Füllung kann man sich eh machen, wie man es am liebsten mag. Toll eignen sich auch Guacamole, Hummus oder einfach Tomatenketchup; Grillgemüse oder diverse Rohkost; gegrillter Tofu oder Falafel für Veganer, gegrillte Hähnchenstreifen für Sekundärvegetarier (hahaha) und und und... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Hier

das Rezept für die

Tortillas:

200 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen

50 g Weißmehl

1 TL Salz

2 Messerspitzen gemahlener Kreuzkümmel

125 ml Wasser

4 EL Öl (am besten Raps)

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und mit der Hand noch eine Weile kneten. Falls nötig, ein wenig mit Mehl bestäuben, falls es klebt.

Dann den Teig in 4-6 Portionen teilen und jede relativ rund ausrollen. (Ich habe einen Tortenring in der Größe der Pfanne benutzt, um die ausgerollten Teigfladen rund auszustechen.)

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl die Tortillas auf beiden Seiten ausbacken. Dann auf einen Teller legen und mit Folie oder einem ganz leicht feuchten Tuch abdecken (!), damit sie nicht trocken werden.

Eventuell die Tortillas noch einmal kurz in der Pfanne warm machen vor dem Füllen. Es geht aber auch kalt.

Auberginenmus:

1 Aubergine
1-2 TL Tahin/ Sesammus
Salz, Pfeffer
2 TL Harissa (arabische Gewürzpaste)
1 Knoblauchzehe
etwas Zitronensaft oder Essig

Die Aubergine waschen, grob würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit ganz wenig Öl anbraten. Wenn sie stark brät, einen Schuss Wasser dazu geben, das Harissa einrühren und den Deckel aufsetzen, damit sie gar dünsten kann. Zum Schluss den Deckel wieder abnehmen, den gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer unterrühren und die Flüssigkeit restlos verdampfen lassen, so dass es noch einmal kurz brät.

Die Aubergine mit dem Tahin und der Säure pürieren und eventuell noch einmal abschmecken.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, Tortillas auch einmal selbst zu machen. Es geht erstaunlich schnell und einfach und man weiß dann auch sicher, dass man keine E-Nummer-Zutaten mitisst, wie sie in Fertigprodukten ja doch meistens drin sind. Traut euch und versucht es! Es lohnt sich.

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Man muss immer was zu Naschen haben: Haferflockenkekse mit Rumrosinen für den Knabbervorrat



Neuli

ch bei mir in der Küche:

„Ich glaube, wir wurden vergessen.“ flüstern ein paar Handvoll Haferflocken in ihrer Tüte. *„Wir stehen schon monatelang hier im Schrank rum.“*

„Da geht es mir nicht anders!“ tönt der Zuckerrübensirup hinter einer anderen Tür. *„Ich bin eine gefühlte Ewigkeit offen und niemand benutzt mich.“*

„Wie wurdn auch nonnich benutzt. Unn dabbei hat sie uns voa Wochn angesetzt fürn Kuchn.“ lallen die Rumrosinen in ihrem Marmeladenglas.

„Dabei kann man aus uns so tolle Kekse backen.“ seufzen die Flocken und träumen von runden, kernigen Knuspergebäcken.

„Pah!“ Der Zuckerrübensirup hat da keine große Hoffnung mehr.
„Mit mir macht keiner mehr was! Irgendwann werde ich schlecht und man wirft mich weg!“

„Da kommtse ja, die Naschkatze. Glaub sie will backn.“ melden die volltrunkenen Rosinen. „Hicks. Oh, sie greifnachuns.“

„Dass ich das noch erleben darf! Ich darf was versüßen!“

„Hurra! Wir kommen in Kekse!“

Mir scheint, ich hatte Glück und mein Einfall, zu backen, hat eine drohende Küchenrebellion gerade noch verhindert.

Doppeltes Glück, denn nun haben wir mal wieder einen Vorrat an Keksen da und Knabbereien müssen ja immer vorhanden sein, oder?



Die Kekse sind nicht sehr süß und halten sich eine Weile. So hat man immer was kleines halbgesundes für Zwischendurch oder wenn überraschend Kaffeegäste kommen. =)

Das Rezept stammt aus einem meiner Lieblingsbücher, „Muffins and more“ aus der Reihe GU Küchenratgeber.

Für etwa 40 Stück:

200 g Butter
1 Ei
1 EL Zuckerrübensirup
30 g Zucker

50 ml Milch
300 g Mehl
1 TL Backpulver
1 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
120 g feine Haferflocken
100 g Rosinen*

* Rumrosinen, wenn man hat und mag.

Ich habe immer welche in einem Einweckglas, dann sind sie schön vollgesogen und hocharomatisch. =)

Ein Blech mit Backpapier auslegen.

Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Die Butter, das Ei, den Zuckerrübensirup, den Zucker und die Milch kurz aufschlagen.

Mehl, Backpulver, Zimt, Salz und Haferflocken verrühren und mit den Rosinen zur Buttermischung geben. Alles zu einem weichen Teig verrühren.

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Den Teig mit einem Teelöffel abstechen (ein gehäufte Löffel darfs schon sein) und die Portionen zu Kugeln formen. Mit ca. 5 cm Abstand aufs Blech legen. Mit einer Gabel etwas flach drücken.

10 Minuten backen, bis die Ränder hellbraun sind.

Kekse abkühlen lassen und in einer Keksdose aufbewahren.[nurkochen]



Bei diesen Keksen schmeckt man den Sirup heraus, was ich sehr spannend finde. Ich backe sonst nie mit Zuckerübensirup und war sehr froh, als ich dieses Rezept las und den Anlass hatte, ein Produkt aufzubrauchen.

Ich hoffe, die Kekse schmecken euch!
Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

