# <u>Apfelcrumble - vegan & glutenfrei & mit Dattelzucker</u>

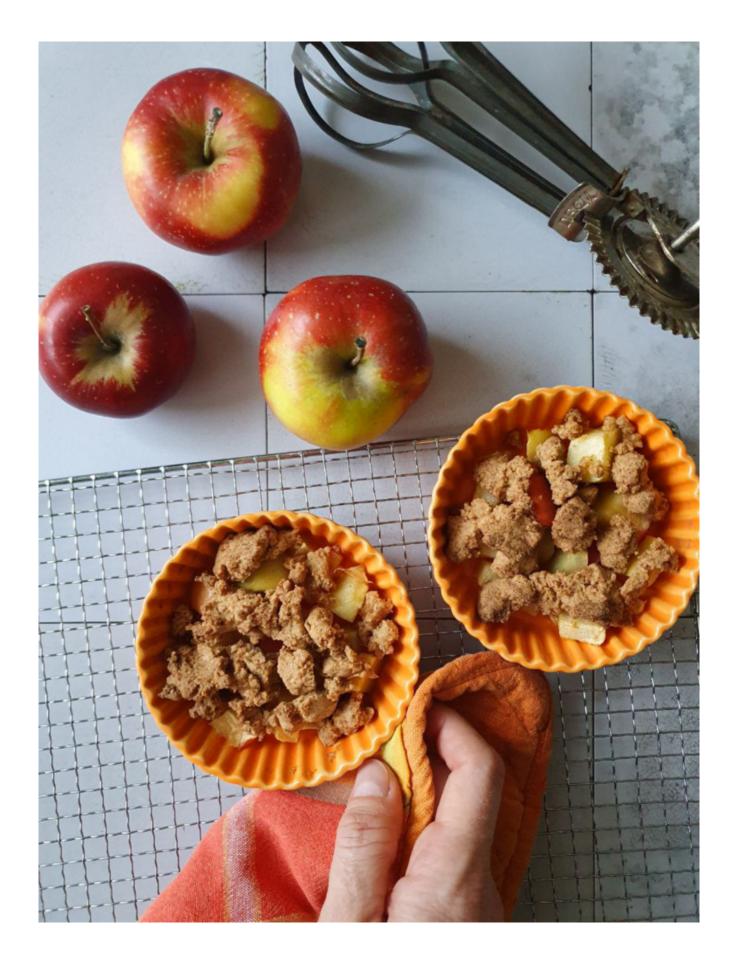


Die dunkle Jahreszeit ist ja auch die Zeit, in der man sich zurückzieht, ausmistet und aufräumt, Altes loslässt und das Jahr aufarbeitet.

Dieses Jahr tue ich das nicht nur ganz praktisch durchs Ausmisten oder Rückschau auf das Jahr, sondern auch physisch. Ich versuche, den Körper vor Weihnachten noch mal ein bisschen zu reinigen und zu entgiften und verzichte deshalb größtenteils auf Gluten, Tierisches und (weißen) Zucker. Da Naschkater sowieso gerade recht strenges Zuckerfasten macht,

passt das ganz gut, weil wir uns dann nicht gegenseitig in Versuchung führen.

Ab und zu kommt aber doch das Verlangen nach einem Nachtisch und da Kater auf Crumble steht, hat er neulich so lange rumgemaunzt, bis ich eine vegane und glutenfreie Variante mit Dattelzucker ausgetestet habe. Es war ein Experiment, aber wir fanden es beide sehr geglückt.



Natürlich werden die Streusel nicht ganz so knackig-knusprig wie mit glutenhaltigem Mehl, aber vielleicht kann man die letzten paar Minuten im Ofen auch nochmal den Grill mit anmachen oder die Oberhitze. Da muss man dann aber ein Auge drauf werfen, damit nichts verbrennt.

Klar — Datteln sind auch Zucker. Aber immerhin deutlich gesünder als weißer Kristallzucker. Und da ich beim Backen eh den Zucker so reduziert wie möglich einsetze (natürlich soll es süß sein, aber mehr als nötig braucht es nicht), ist so eine Nascherei schon mal um Welten besser als gekaufte Süßigkeiten oder auch Kuchen nach klassischem Rezept mit Weizenmehl und weißem Zucker. Naschen soll Spaß machen, darf aber trotzdem so gesund wie möglich sein.:)

Für 4 Portionen:
3 Äpfel, gewürfelt
130 g vegane Butter oder Margarine
75 g Dattelzucker
200 g glutenfreie Mehlmischung
1 TL Zimt
1 Prise gemahlener Ingwer

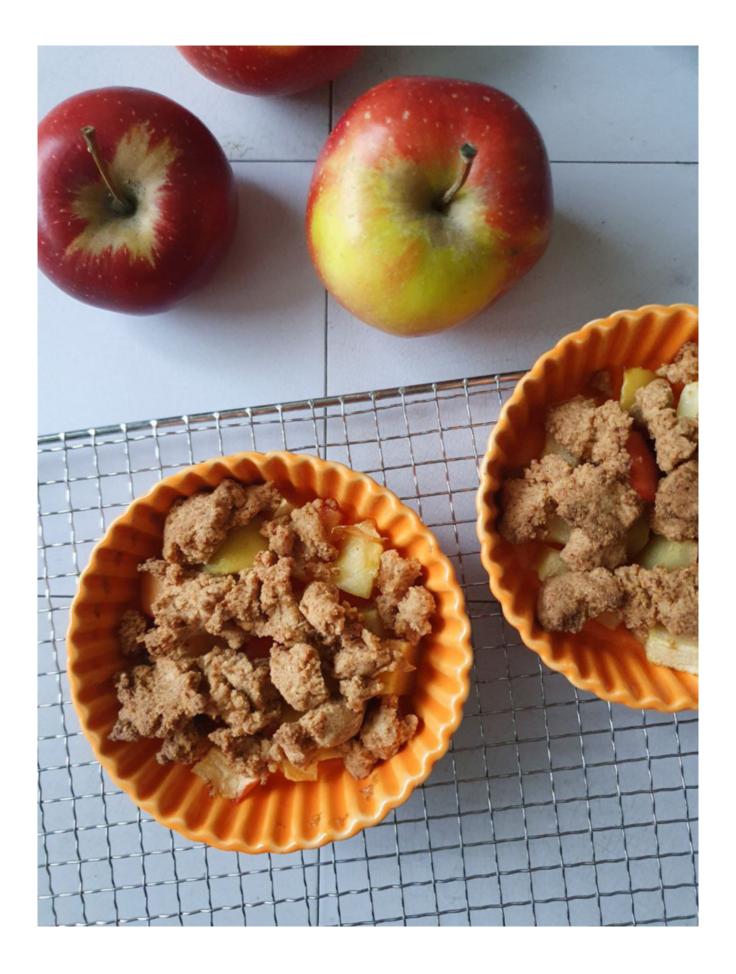
Die Äpfel in eine (oder zwei) Auflaufform(en) geben, sodass der Boden gleichmäßig und nicht zu hoch bedeckt ist. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Butter/Margarine zerlassen (ich nehme eine Metall-Backschüssel, die ich kurz auf die kleinste Herdstufe stelle), den Zucker einrühren, damit er sich auflösen kann.

Dann die übrigen Zutaten dazuwiegen und kurz zu einem glatten Streuselteig verkneten.

Am besten mit den Händen über die Äpfel krümeln, sodass der Teig gleichmäßig verteilt ist.

Den Crumble ca. 25 Minuten backen, bis die Äpfel weich und die Streusel knusprig sind. Nach Belieben am Schluss kurz den Grill anmachen und die Streusel richtig knusprig rösten — aber unter Aufsicht, damit sie nicht verbrennen!



Wer mag, kann natürlich auch eine weihnachtlichere Version daraus machen und die Streusel mit Spekulatiusgewürz verfeinern, oder einer eigenen Mischung aus weihnachtlichen Gewürzen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Naschen und einen schönen Start der Adventszeit!

Eure Judith

Ofen-Feto auf TomatenZwiebel-Bett mit
Winterportulak & ChicoréeSalat mit Apfel und
Winterportulak



Neulich gab es auf der Farm Winterportulak. Bisher kannte ich den in dieser Größe nicht. Früher gab es bei uns in der Pfalz öfter mal Postelein — anderer Name, gleiches Kraut — der aber immer deutlich kleiner war als Billys Version.

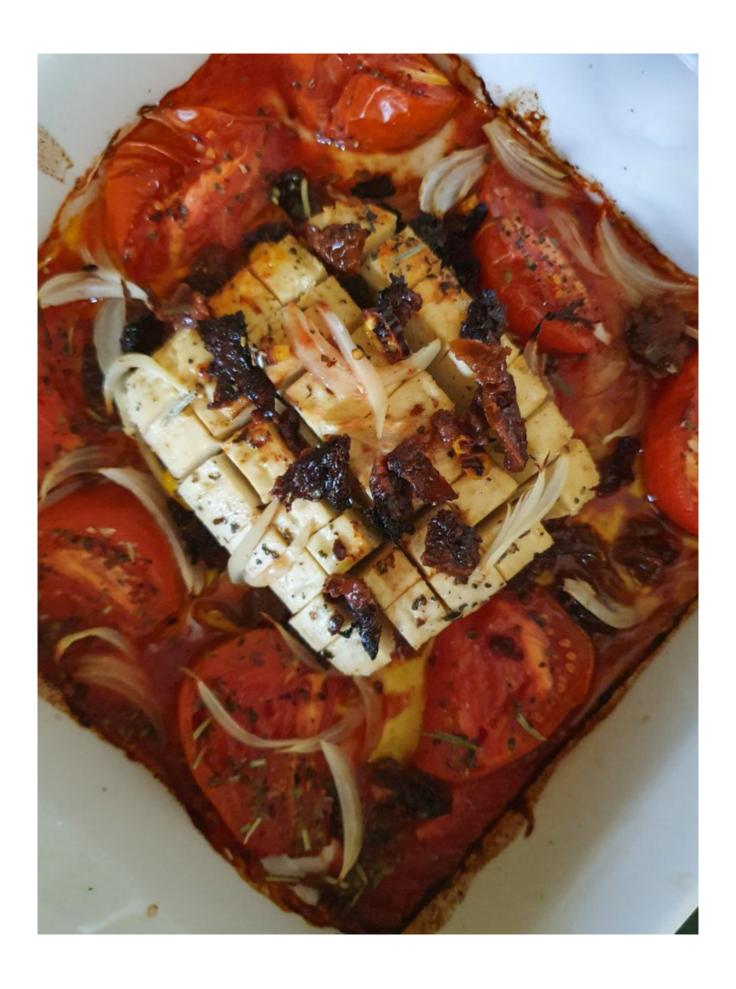
Man kann den Portulak einfach unter anderen Salat mischen, aber ich fand ihn so hübsch, dass ich ihm ein bisschen mehr Raum geben wollte. Also wurde er über ein warmes Ofengericht gegeben und durfte außerdem einen Salat zieren.



Beide Gerichte sind so einfach und unkompliziert, dass ich sie heute mal in einen Beitrag zusammenfasse. Mit Feto habe ich ja in letzter Zeit öfter mal gekocht. Er ist eine etwas cremigere und vor allem fermentierte Version des Tofus, mit einem milden Geschmack, aber nicht so fad wie Naturtofu.

Hier habe ich ihn wie Feta gitterförmig eingeschnitten und im Ofen gebraten. Mit Knobiöl und fruchtigem Tomaten-Zwiebel-Bett eine tolle Proteinmahlzeit.

Den Salat könnt ihr zubereiten, wenn der Feto im Ofen ist. Schabzigerklee gibt mein Pa gerne an Krautsalat und ich mag den Geschmack sehr gerne. Allerdings ist er intensiv, also lieber erstmal weniger nehmen und messerspitzenweise nachwürzen. Ich finde, er verleiht Salaten ein gewisses Etwas.



## Für 2 Portionen:

## **OFEN-FETO**

1 Feto (z. B. von Taifun) 3 FL Olivenöl

2-3 Knoblauchzehen

6 getrocknete Tomaten, gehackt

Dose gehackte Tomaten oder 200 g Passata

2 frische Tomaten

1 große rote Zwiebel
 Salz, Pfeffer

1 Handvoll Portulak
 Sesam, geröstet

### **SALAT**

- 2 große oder 3 kleine Chicorées
- 1 große Karotte, gestiftelt oder grob geraspelt
- 1 Apfel, fein gewürfelt
- 4 EL Joghurt (oder Sojagurt)
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Condimento bianco
- 2 EL Olivenöl
- 1/4 TL Schabzigerklee

Kräutersalz, Pfeffer

2 Handvoll Winterportulak

Für das Ofengericht den Feto gitterförmig ein- aber nicht durchschneiden.

In eine Auflaufform legen, das Öl mit dem gepressten Knoblauch verrühren und mit einem Löffelchen oder Silikonpinsel in das Gitter streichen, sodass der Feto überall Geschmack bekommt. Je 1 Prise Salz und Pfeffer darübergeben.

Die Tomatenwürfel oder die Passata um den Feto verteilen, die frischen Tomaten und die Zwiebel in Spalten schneiden und darübergeben.

Im Ofen bei 170 °C so lange backen (nach ca. 10 Minuten noch die getrockneten Tomaten auf dem Feto verteilen, sie verbrennen sonst vielleicht), bis die Tomaten und Zwiebeln gar

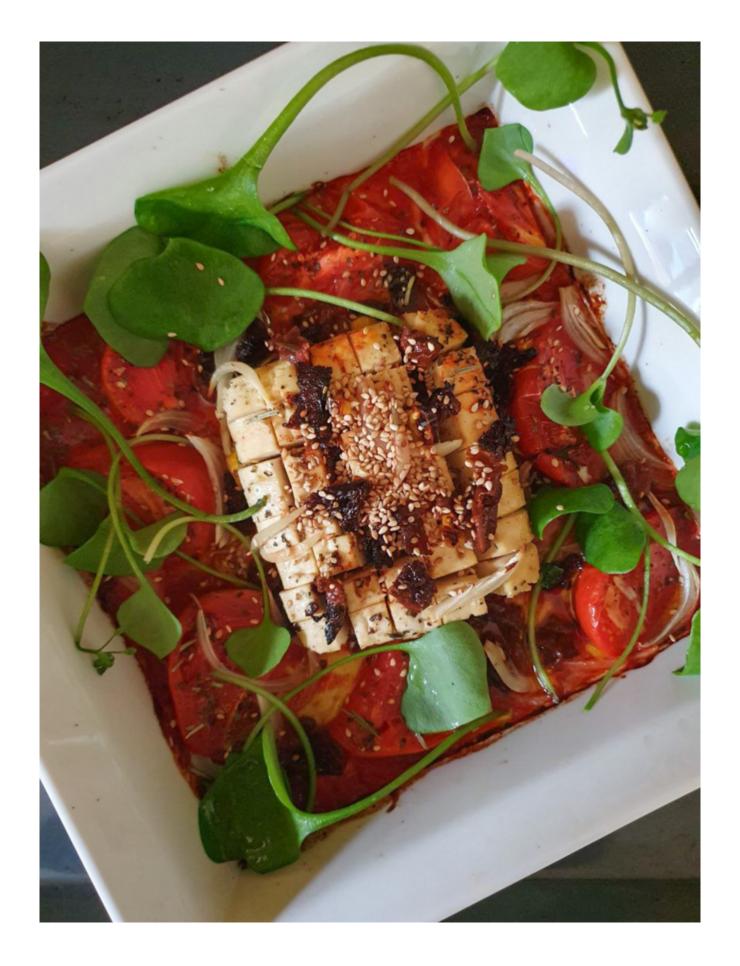
sind, ca. 20 Minuten dürfte das dauern. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und den Winterportulak darauf verteilen.

In der Zwischenzeit den Chicorée waschen, 6 oder 10 äußere Blätter beiseitelegen (siehe Foto, für die Deko) und den Rest in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Karotte, Apfel und den Zutaten fürs Dressing mischen.

Den angemachten Salat auf 2 flache Schalen verteilen.

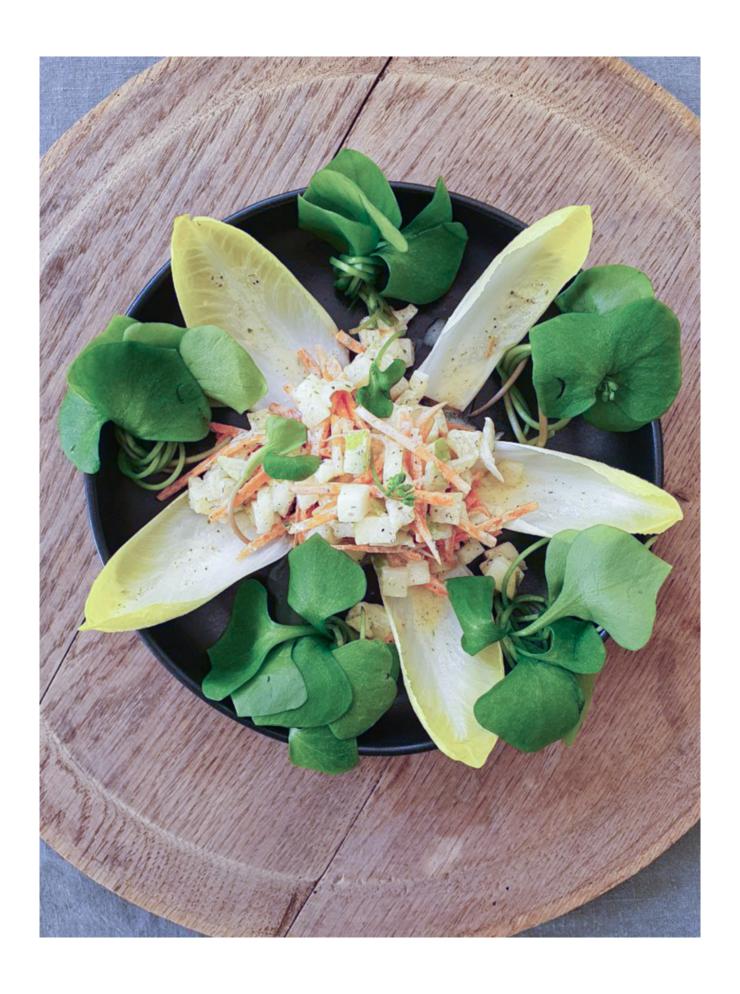
Den Portulak über den angerichteten Salat geben, oder etwas verspielter einige Blätter bündeln und die Stiele locker verknoten. Diese Bündel dann zwischen die ganzen Chicorée-Blätter legen. Übriges Dressing aus der Schüssel darüber verteilen.

Falls vorhanden, kann man noch etwas gerösteten Sesam über den Salat streuen – eine Prise Knusper schadet ja nie.



Zu beiden Gerichten passt ein gutes Brot — eine Focaccia, Baguette, was immer ihr mögt.

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



# Buntes Curry mit Feto & Cashews



Letzte Woche gab es buntes Curry mit Gemüse von Billy's Farm. Da konnte man wirklich mal sagen "Eat the rainbow", denn das Gemüse enthielt alle Farben des Regenbogens und war schon roh ein Augenschmaus.

Für das Gericht ließ ich mich von einem Kichererbsencurry aus Meera Sodhas "Happy" inspirieren. Am Anfang stellt man sich seine eigene Currypaste blitzschnell selbst her, indem man alles in den Mixer wirft. Das fand ich klasse und werde es sicher öfter so machen.



Beim Gemüse könnt ihr natürlich je nach Saison und Geschmack variieren. Ich war froh, dass neben dem Herbstgemüse noch regionale Sommergemüse wie Zucchini und Paprika erhältlich waren. Wer mag, kann auch eine Portion gekochte Kichererbsen oder Linsen ergänzen.

Von Feto (fermentiertem Tofu) bin ich mittlerweile großer Fan. Naturtofu schmeckt ja nach gar nichts und braucht viel Würze. Fermentiertes ist ja eh gesünder und der Feto hat eine angenehme Textur und ein zartes Aroma, das zu vielem passt. So bekommt das Curry noch eine Portion Protein.



### Für 4 Portionen:

1 Tasse Basmatireis

1 großes Stück Ingwer (5 cm)

3 EL Tomatenmark

3 Knoblauchzehen

4 EL Sesamöl

1 Zwiebel, grob gewürfelt

15 TL Kreuzkümmel

2 TL Kurkuma

1 TL Senfsaat

1/3 TL Salz

2 Karotten

1 Zucchini

1 Paprika

½ (violetter) Chinakohl

4-6 Stangen (bunter) Mangold

1 Chilischote

1 Dose Kokosmilch

(etwas Gemüsebrühe, nach Bedarf)

2 Handvoll Spinat

½ Block Feto (ferment. Tofu)

1—2 Frühlingszwiebeln (feine Ringe)

1 Handvoll geröstete Cashews, gehackt

Sesam, zum Bestreuen

Limettensaft, zum Beträufeln

Den Reis waschen, in einen Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser zugedeckt zum Kochen bringen, dann auf kleinster Stufe garen.

Die 9 folgenden Zutaten (Ingwer bis Salz) im Mixer (oder Mixbecher mit Pürierstab) zu einer glatten Paste pürieren. Falls nötig noch 1 oder 2 EL Wasser zufügen.

Die Paste in einen hohen Topf geben und erwärmen, damit sich die Aromen entfalten. Die ersten 3 Gemüse in kleine Stücke schneiden und in den Topf geben. Kurz dünsten. Die festen Teile von Chinakohl und Mangold klein schneiden, die Chilischote in feine Ringe schneiden und alles hinzufügen.

Die Kokosmilch angießen und alles aufkochen, dann auf kleiner Flamme köcheln lassen. Falls es zu wenig Flüssigkeit ist, noch ein wenig Brühe ergänzen. Das Grün des Mangolds und des Chinakohls klein schneiden und oben aufs Gemüse legen.

Wenn das harte Gemüse gar ist, den Spinat hacken und unterrühren. Den Feto klein würfeln und kurz im Curry erhitzen.

Abschmecken und mit Sesam-Reis, Frühlingszwiebeln und Cashews servieren. Nach Geschmack etwas Limettensaft darüberträufeln.



Viel Freude beim Verkochen des Regenbogens und beim Vernaschen der ganzen Vitamine!

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith

# Reise-Nascherei: Italienische Aniskekse - Biscotti morbidi all'anice



Wer meine <u>Reiseberichte</u> gelesen hat weiß, dass ich diesen September zwei Mal in der Toskana war. Beim zweiten Mal, auf der Rückreise, hatten wir bei einem Agriturismo gebucht, einem landwirtschaftlichen Betrieb mit Gästezimmern.

Dort wurden Wein, Olivenöl und Getreide produziert und allerlei eigene Produkte verkauft. Ich nahm Olivenöl und Mitbringsel mit, darunter Aniskekse mit Olivenöl und aus eigenem Mehl.

Die waren so lecker, dass ich sie nachbacken wollte. Die Zutaten standen ja auf der Packung, also suchte ich als Anhaltspunkt ein Rezept im Internet und wurde tatsächlich bei einem italienischen Blog fündig.

Der Teig ist wirklich schnell zusammengerührt! Netterweise sind die Kekse sogar vegan, denn sie kommen ohne Butter und Eier aus. Beim Verarbeiten ist der Teig etwas ölig, aber nach dem Backen sind die Kekse überhaupt nicht fettig, sondern herrlich knusprig, sobald sie abgekühlt sind!



In meinen toskanischen Keksen war Wein statt Wasser, aber den kann man ersetzen. Ich hatte gerade keinen offen, also habe

ich Wasser mit etwas Pastis genommen, der ja auch Anis enthält. Beim Anis habe ich gemixt: ich habe Anissamen grob gemörsert, aber auch 2 Sternanis mit Zucker gemörsert (eine Gewürzmühle erleichtert das natürlich, falls ihr eine habt) und den Zucker dann gesiebt. Die Originale enthalten sogar nur Sternanis.

## Für 30-35 Stück:

275 g Mehl
1 Prise Salz
8 g Backpulver
10 g Anissamen
2 Steranis, gemahlen
90 g Zucker
100 g Olivenöl
100 g Wein/Wasser
(oder 80 Wasser/20 Pastis)
1 Schälchen mit etwas Zucker zum Wälzen

Die trockenen Zutaten samt Gewürze vermengen.

Öl und Flüssigkeit dazu wiegen und zuerst mit einem Löffel, dann mit den Händen verkneten, bis ein glatter Teig entsteht.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereitstellen. Das Schälchen mit Zucker auf die Arbeitsfläche stellen.

Den Teig in gleichmäßige, fingerdicke Stränge formen und in ca. 10-12 cm lange Stücke schneiden. Oder den Teig zu einem schlanken Brotlaib formen und gleichmäßige Scheiben abschneiden. Diese dann zu Strängen rollen.

Die Stücke zu einer Schlaufe formen, im Zucker wälzen und mit etwas Abstand auf die Bleche legen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft 15-20 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.

Abkühlen lassen und in einer Keksdose aufbewahren.



Die Kekse schmecken wunderbar zu einer Tasse wärmendem Tee an windig-regnerischen Herbsttagen, aber auch in die

Weihnachtszeit passen sie super.

Viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Eure Judith

Zum Dippen mit Tortilla-Chips: Picadillo mit Azukibohnen

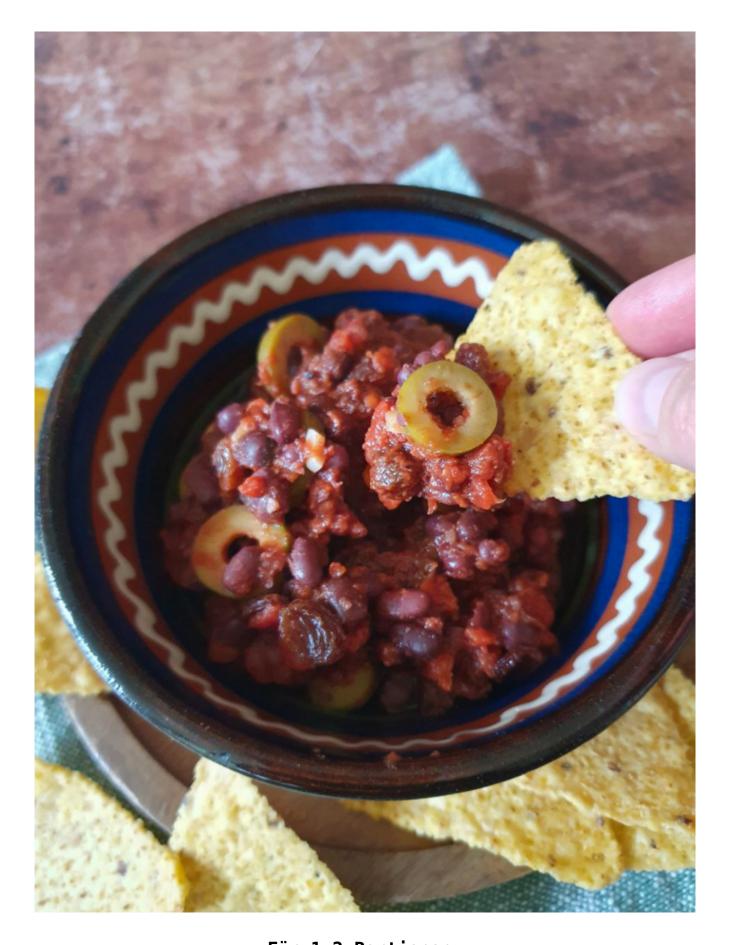


Dieses Rezept stammt aus dem neuen Callwey-Buch "Girl Dinner", das ich dieses Jahr lektoriert habe. Naschkater hatte eine große Menge Azukibohnen gekocht, die unter anderem beim mexikanischen Chayote-Gemüse Verwendung fanden. Trotzdem waren noch welche übrig und zufällig fiel mein Blick auf dieses Rezept.

Die Autorin Georgia Freedman hat das klassische kubanische Picadillo – Hackfleisch mit süßen Rosinen, herzhaften Tomaten, salzigen Oliven und duftendem Zimt – in einen einfachen vegetarischen warmen Dip verwandelt, bei dem schwarze Bohnen anstelle des Fleisches verwendet werden (mit einem Hauch Sojasauce für etwas Umami).

Ihr könnt den Snack kalt oder warm genießen und statt Maischips natürlich auch (geröstetes) Brot nehmen.

Auf jeden Fall ist das mal was anderes und wer die Kombi herzhaft-süß auch so gerne mag, für den ist dieser Dipp sicher genauso lecker wie für uns!



Für 1-2 Portionen:
2 EL Rosinen
170 g abgetropfte gehackte Tomaten aus der Dose

5 entsteinte grüne Oliven
1 große Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl extra vergine
170 g abgetropfte Azukibohnen
(gekocht oder aus dem Glas)

\$\frac{1}{4}\$ TL Salz
1 EL Sojasauce
\$\frac{1}{2}\$ TL gemahlener Zimt

\$\frac{1}{2}\$ TL geräuchertes Paprikapulver

Die Rosinen grob hacken und in einer kleinen Schüssel mit etwas warmem Wasser 5 Minuten einweichen. Die Tomaten grob hacken (um die Stücke zu zerkleinern) und beiseitestellen. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden und den Knoblauch hacken.

Tortilla-Chips

In einer kleinen beschichteten Pfanne das Olivenöl auf großer Stufe erhitzen. Die Rosinen abtropfen lassen und mit den Oliven in die Pfanne geben. Unter Rühren etwa 2 Minuten braten, bis die Mischung beginnt, braun zu werden.

Die Tomate und den Knoblauch hinzugeben und 3-4 Minuten unter häufigem Rühren braten, bis die Tomate etwas zerfällt und gegart aussieht.

Die Bohnen zufügen, mit Salz und Sojasauce würzen, die Hitze reduzieren und alles noch 1–2 Minuten dünsten, bis die Bohnen gerade warm sind.

Den Zimt und das Paprikapulver hinzugeben und die Gewürze unter Rühren 30 Sekunden anrösten, dann die Bohnenmischung in eine Schüssel geben. Mit den Chips genießen.



Viel Freude beim Nachmachen und Vernaschen!

Genussvolle Momente wünscht euch

Judith