

„Koch mein Rezept“: Kleine Fladenbrote mit Buchweizen



Endlich habe ich es diese Woche geschafft, meinen Beitrag zur Aktion „Koch mein Rezept“ zu erstellen. Dieses Mal durfte ich mich auf dem [Corumblog](#) von Sus umschauchen. Sie hat einen riesengroßen Fundus an Rezepten und ich klickte mich durch die ganze Sammlung, bis ich mich schließlich entscheiden konnte.

Bei Sus findet ihr Süßes, Herzhaftes, Gekochtes und Gebackenes, Ausgefallenes und Alltägliches. Mich hätte noch interessiert, wer hinter dem Blog steht, aber leider habe ich keine Info zur Schreiberin gefunden. Was man aus dem Blog herausliest sind eine große Leidenschaft fürs Kochen und Backen, Neugier auf Neues und eine rege Teilnahme an diversen Blogevents. Kein Wunder also, dass man so viele vielfältige Rezepte bei Sus entdecken kann.



Ihre kleinen [Fladenbrote](#) haben mich sofort angesprochen, weil sie mit dem Buchweizenmehl und dem Grieß etwas Besonderes sind. Auch das Topping fand ich spannend – im Original kommt Zatar drauf, eine arabische Gewürzmischung. Leider hatte ich keines da und auch keinen Sumach, um nach Sus´Vorschlag die Mischung selbst zu machen.

Also improvisierte ich einen anderen Mix nach meinem Geschmack.

Für 8 Stück:

7 g Trockenhefe
130 ml warmes Wasser
5 EL Olivenöl
130 g Buchweizenmehl
100 g Dinkelgrieß
120 g Dinkelmehl 1050
1 TL Salz
Pfeffer

Gewürzöl:

1 EL Olivenöl
1 TL Schwarzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Raz-el-hanout
1 große Prise Fleur de sel

Hefe im Wasser auflösen, dann das Olivenöl dazugeben. Mehl, Grieß, Salz und Pfeffer vermischen und unter die Hefemischung rühren, bis ein (leicht klebriger) Teig entsteht. (Ich musste dafür portionsweise deutlich mehr Wasser zugeben, also stellt euch welches bereit.) Den Teig zugedeckt ca. 1,5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig in 8 Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel rollen. Diese Kugeln mit Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen und weitere 10 Minuten gehen lassen.

Jede Teigkugel flach auf das Blech drücken. Die Gewürze mit dem Olivenöl auf den Broten verstreichen. Mit einem feuchten Küchentuch bedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

In dieser Zeit den Backofen auf 230°C vorheizen.

Die Fladenbrote ca. 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Ich habe die Fladenbrote dann noch mit Ziegenfeta und Gurke
gefüllt, die ich mit etwas Olivenöl, Chiliflocken und Kräutern
gewürzt hatte. Das war ein köstliches herzhaftes Frühstück und
auch Naschkater war begeistert.



Mit was würdet ihr die Fladenbrötchen füllen?

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith



Herzhafte Buchweizen-Dinkel-Waffeln mit Zwiebeln & Käse



Manchmal ist Naschkatze eine große Sparfüchsin. Ich kann mich tagelang über tolle Schnäppchen freuen. Wenn es dann noch nachhaltig ist, ist die Freude doppelt groß.

Schon länger wünsche ich mir ein herzförmiges Waffeleisen und hatte immer mal wieder bei den Kleinanzeigen geschaut, denn ich finde, Elektrogeräte und viele andere Dinge kann man wunderbar gebraucht kaufen.

Dann geriet das Waffeleisen wieder in Vergessenheit, bis ich etwas anderes suchte und spontan auch diesen Suchbegriff eingab. Der glückliche Zufall zeigte ein Doppelwaffeleisen in meinem Viertel an – für 6 Euro!

Einen Tag später war ich glückliche Besitzerin eines Herzwaffeleisens, das einwandfrei in Schuss war und nur ein bisschen geputzt werden musste.

Zur Einweihung machte ich Buchweizenwaffeln aus „Waffeln. Als ob immer Sonntag wäre“ von Anne-Katrin Weber (GU). Allerdings wandelte ich sie direkt in eine vegane Variante um. Dieses Grundrezept nutzte ich dann letztes Wochenende für ein herzhaftes Frühstück: Buchweizen-Dinkel-Waffeln mit Zwiebeln

und

geriebenem

Käse.



Durch den Käse ist das Rezept natürlich nicht mehr vegan, aber Veganer können ihn entweder durch eine vegane Variante ersetzen oder ein paar Esslöffel Hefeflocken in den Teig rühren – das gibt auch eine wunderbar herzhafte und käsige

Note.

Naschkater hatte die Idee, etwas Chutney dazu zu essen. Wir hatten selbstgemachtes Feigenchutney und Mangochutney da und Kater öffnete letzteres. Das passte super zu den Waffeln! Ein herzhaftes Tomatenchutney könnte ich mir auch gut vorstellen. Wenn ihr Herzhaft-Fruchtiges mögt, probiert aus, was euch schmeckt. Aber auch pur oder zum Salat sind diese Waffeln absolut köstlich!

Für 8 Stück:

2 mittelgroße oder eine große Gemüsezwiebel
1 Schuss Öl
125 g Margarine
1 gr. Prise Salz
2 LSE *
125 g Buchweizenmehl **
125 g Dinkelvollkornmehl **
8 g Backpulver
2 gestr. TL Knoblauchpulver
Reichlich frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Pflanzen-„Joghurt“
150 g Wasser (oder Pflanzendrink)
50 g geriebener Käse

* (2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser > eingeweicht und püriert)

** am besten frisch gemahlen

Die Zwiebel schälen und in Würfel oder kleine Spalten schneiden und mit Öl in einer beschichteten Pfanne braten, bis sie gebräunt sind. Etwas abkühlen lassen.

Die Margarine in eine Schüssel wiegen, Salz zufügen und dann die LSE. Alles cremig rühren. Beide Mehle mit Backpulver und Gewürzen vermischen und zur Fettmischung geben. Den „Joghurt“ dazu wiegen und das Wasser angießen und alles verrühren. Die Zwiebeln und den Käse dazugeben und alles verrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist.

Den Teig etwas ruhen lassen und das Waffeleisen aufheizen.

Jeweils ca. 2 EL Teig in eine Waffelform geben und die Waffeln backen, bis sie leicht gebräunt und außen etwas knusprig sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen und frisch genießen.



Mögt ihr herzhaftes Waffeln oder findet ihr, Waffeln müssen süß

sein?

Habt ihr ein Familienrezept für Waffeln?

Hinterlasst mir gerne einen Kommentar, welche besonderen Rezepte ihr liebt und warum!

Habt ein genussvolles langes Wochenende!

Eure Judith

Knusprige Hafer-Cranberry-Kekse



Diese
s Wochenende gibt es eine knusprige Nascherei. Ich habe meine [Choco-Chunk-Cookies](#) abgewandelt und Hafer-Cranberry-Kekse gebacken. Durch die Haferflocken zusätzlich zum (frisch

gemahlenen) Vollkornmehl bekommen sie noch mehr Biss und die süß-säuerlichen Cranberries passen super dazu!

Außerdem sind sie wirklich schnell gemacht und einfach abzuwandeln , wenn ihr Lust auf andere Trockenfrüchte oder zum Beispiel Gewürze habt. Ich habe sie direkt zwei Mal gebacken diese Woche, weil sie so schnell aufgefuttern waren. Beim ersten Mal hatte ich noch einen Rest weiße Schokolade gehackt und dazugegeben, die musste mal weg. Das schmeckte klasse, aber dann kann man noch mal 10-20 g Zucker reduzieren.



Für ca. 35 Stück:

120 g Margarine
100 g Zucker
2 Leinsameneier *
180 g Dinkel-Vollkornmehl
1 TL Backpulver
70 g feine Haferflocken
100 g getrocknete Cranberries, gehackt
* (2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser > cremig püriert)

Margarine, Zucker und Leinsameneier cremig rühren. Dinkel-Vollkornmehl und Backpulver in eine Schüssel wiegen, die Haferflocken untermischen und alles unter die Fett-Zucker-Mischung rühren. Zum Schluss die gehackten Cranberries einrühren.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Mit einem Esslöffel Portionen (ca. $\frac{1}{2}$ EL) abnehmen und mit den Händen Teigkugeln rollen. Die Kugeln mit etwas Abstand aufs Blech legen und sehr flach drücken.

Die Kekse ca. 12 Minuten backen und auf den Blechen auskühlen lassen, da sie heiß noch sehr weich sind.



Wir sind gerade ein bisschen süchtig nach diesen kleinen Naschereien, egal ob zum Nachmittagskaffee oder als Mini-

Nachtisch bei der Arbeit.

Ich hoffe, euch schmecken die Hafer-Cranberry-Kekse genauso gut und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Heidelbeer-Schnitten mit weißer Schokolade



Diese Heidelbeer-Schnitten habe ich diese Woche zum zweiten Mal gebacken. Das erste Mal waren sie zu schnell aufgefuttert. Und sonderlich fotogen fand ich sie auch nicht. Zwei gute Gründe also, sie noch einmal zu backen und gleich noch ein bisschen zu optimieren.

Beim zweiten Mal habe ich einen Teil Vollkornmehl plus Haferflocken genommen, damit der Boden etwas kerniger wird, denn nur mit Weißmehl und durch die weiße Schokolade war er etwas speckig. Außerdem kamen der Guss und die Deko aus Schokolade dazu. Diese Version schmeckte uns dann sogar noch besser. Auch diese Portion wird das Wochenende wohl nicht überleben...



Meine
Schnitten sind sehr flach geworden, deshalb hab ich die Angabe

für den Backrahmen direkt ein wenig verkleinert. Wenn ihr einen eher hohen Kuchen haben wollt, nehmt eine noch kleinere Form (ca. 20×20 cm oder auch eine kleine runde Springform).

Für ein kleines Blech (ca. 20×25 cm):

100 g Dinkelmehl 1050
100 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
80 g feine Haferflocken
2 gestr. TL Backpulver
2 LSE *
120 g Margarine
120 g Rohrzucker
200 ml Wasser oder Pflanzendrink
100 g weiße Schokolade, gehackt **
100 g TK-Heidelbeeren

Guss:

60 g Heidelbeeren
250 g Hafer-Joghurt
10 g Zucker
10 g Stärke

Deko:

100 g weiße Schokolade

* (2 gestr. EL Leinsamen + 6 EL Wasser > quellen und pürieren)

** Mit veganer weißer Schokolade ist der Kuchen vegan!
Natürlich kann man auch Butter und Milch nehmen, wenn der Kuchen so schon zu vegan ist. ;)

Beide Mehle, die Haferflocken und das Backpulver mischen und dann die gehackte Schokolade dazugeben.

Margarine und Zucker mit dem Schneebesen oder dem Handmixer kurz cremig rühren, dann das Leinsamenei (LSE) unterrühren. Das Mehl und die Flüssigkeit in zwei Portionen zufügen und alles zu einem homogenen Teig verrühren.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Form füllen.

Die Zutaten für den Guss pürieren und darübergießen. Die Schnitten ca. 40 Minuten backen und dann abkühlen lassen.

Die weiße Schokolade schmelzen und die Schnitten damit
verzieren. Sobald sie fest ist, Stücke in beliebiger Form und
Größe schneiden.



Habt einen genussvollen Sonntag und eine entspannte Woche und

baut euch immer wieder kleine Genuss-Momente ein, die Kraft geben!

Alles Liebe, eure Judith

Pasta mit herzhafter Cashewsauce & gebratenen Pilzen



Frohe

Ostern wünsche ich euch allen!

Ich hoffe, ihr verbringt ruhige Tage mit euren Lieben und teilt viele genussvolle Momente!

Übers Osterwochenende habe ich nicht sehr viel unternommen.

Trotzdem ging die Zeit mit etwas Gartenarbeit, ausgedehnten Spaziergängen in der Sonne und gemeinsamem Kochen und Backen recht schnell vorüber.

Morgen beginnt schon wieder der Alltag und da werde ich wieder weniger Zeit und Motivation fürs Kochen haben. Umso besser, dass ich ein neues, super schnelles und einfaches Lieblings-Pasta-Rezept ausprobiert habe!

Das Rezept stammt von Blogger-Kollegin Janine (Blog „[Genuss des Lebens](#)“) bzw. aus dem Buch „[Die 100 besten Rezepte der besten Foodblogger](#)“, das kürzlich bei Callwey erschienen ist. Alle Rezepte stammen aus dem [Rezeptebuch.com-Award 2021](#). Ich freue mich unglaublich, dass ich mit 2 Naschkatzen-Rezepten vertreten bin! Das Buch ist super schön gestaltet und alle Rezepte klingen so fantastisch.

Da finden sich herzhafte und süße Rezepte, Getränke, Brote, ... Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Ob Fisch, Fleisch oder vegan, jede/r sollte bei dieser vielfältigen Auswahl fündig werden.

Viele Blogger-Kollegen und -Kolleginnen waren mir bereits bekannt, aber einige neue durfte ich dank des Buches kennen lernen, denn jede/r wird kurz vorgestellt und das Buch lädt ein, auf den Blogs und sozialen Seiten zu stöbern.



Naschkater und ich haben uns vor Ostern einen langgehegten Traum erfüllt und uns einen Hochleistungsmixer zugelegt. Damit

mach ich nun selbst Mandel- oder Nussmus, Kater mixt seine geliebten Smoothies und ich kann jetzt im Knopfumdrehen diese köstliche Pastasauce aus Cashewkernen zubereiten.

Für 2 Personen:

200–300 g Pasta (Rigatoni)

Salz

Sauce:

200 g Cashewkerne, in Wasser eingeweicht

2 Knoblauchzehen

2 TL Gemüsebrühpulver

2 gestr. TL Knoblauchpulver

1 TL gelbes Raz el hanout

1 TL Kurkuma

1 EL Hefeflocken

1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)

Pfeffer

Topping:

Glatte Petersilie, gehackt

200 g Champignons

Olivenöl

Chiliflocken zum Garnieren (nach Belieben)

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salz und die Pasta hineingeben und nach Packungsanweisung al dente kochen (ca. 14 Minuten).

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce in einen Mixer geben (oder in einem geeigneten Gefäß mit dem Pürrierstab mixen) und zu einer glatten Sauce verarbeiten. Mir war sie etwas zu dick, deswegen habe ich ein paar EL Nudelkochwasser eingerührt.

Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Öl anbraten.

Die Pasta abgießen, mit der Sauce vermischen und auf Teller verteilen. Die Pilze darüber verteilen und jede Portion mit gehackter Petersilie und einigen Chiliflocken bestreuen.

Wir fanden diese Pasta fantastisch und werden sie sicher noch

ganz oft zubereiten. Die Mengen hatte ich direkt verdoppelt – Naschkater und ich sind erstens verfressen, lieben zweitens Reste (falls denn mal welche übrig bleiben) und drittens liebe ich Sauce – viel Sauce! =)

Ich hoffe, diese Pasta ist auch was für euer Alltags-Repertoire und wünsche euch einen guten Start in die ostergekürzte Woche!

Eure Judith

unbeauftragte Werbung in Form von Blog-Nennung und Buchvorstellung