

# Kurkuma-Sesam-Cracker



Neulich war eine Freundin spontan zum Kaffee da. Selbst wenn man bei ihr eingeladen ist, geht man nie mit leeren Händen nach Hause – selbstverständlich brachte sie auch als Gast etwas mit.

Und zwar selbst gebackene Cracker nach einem Rezept aus der Schrot & Korn.

Die absolut köstliche Kostprobe überlebte den nächsten Tag nicht und natürlich musste ich das Rezept haben.

Wie immer wandelte ich es ab: Vollkornmehl kam dazu, Margarine kam hinein statt nicht vorhandener Butter, das Öl ließ ich weg und mit einem ordentlichen Teelöffel Kurkuma wurden die Cracker wunderschön gelb und außerdem noch ein bisschen gesünder.

Mit schwarzem Sesam sehen sie noch schöner aus, leider hatte ich so spontan keinen da. Ich habe 1 EL Sesam in den Teig gegeben und noch welchen drauf gestreut.

Faulpelze kneten ihn nur hinein und lassen das Bestreichen mit Fett und das Bestreuen weg. =)

Dann habt ihr die Cracker in 10-15 Minuten im Ofen und in einer halben Stunde fertig!



**Für 2 Bleche:**

90 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)

110 g Dinkelmehl Type 630  
1 TL Salz  
50 ml kaltes Wasser  
70 g Margarine  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
1 EL (schwarzer) Sesam  
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen (nach Belieben)

1 EL Margarine, zerlassen  
(Schwarzer) Sesam, zum Bestreuen

Alle Zutaten samt Gewürzen in eine Schüssel wiegen und zu einem glatten Teig verkneten. Auf bemehlter Fläche dünn ausrollen und mit einer beliebigen Form ausstechen (ich hatte kleine Quadrate mit Zahnrand). Die Cracker auf mit Backpapier belegte Bleche legen, mit ein wenig zerlassenem Fett bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Bei 200 °C ca. 15 Minuten backen, bis die Cracker knusprig sind.

Natürlich könnt ihr die Cracker würzen, wie ihr mögt – mit viel schwarzem Pfeffer, mit Kreuzkümmel, mit Kümmel, mit Paprika statt Kurkuma,... den Varianten sind keine Grenzen gesetzt.





Ich hoffe jedenfalls, diese herzhaft Nascherei schmeckt euch so gut wie uns! Danke an dieser Stelle an meine liebe Sports-

Freundin für das Rezept! ;)

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön – bei dem nun eingetroffenen Herbstwetter lässt es sich immerhin hervorragend backen!

Eure Judith

---

## Herbst-Waffeln mit Apfel, Zimt und Maronen



Letzte Woche war im Hause Naschkatze so viel los, dass ich nicht dazu kam, etwas zu backen. Aber es war mir eh viel zu heiß dafür.

Nun wird es nachts wieder schön kühl und bei den vielen trockenen Blättern, die schon von den Bäumen gefallen sind,

meine ich manchmal, schon einen Hauch von Herbst zu riechen.

Am Wochenende war ich in der Heimat und habe meine Omi besucht. Mit ihr verbinde ich zahllose Erinnerungen ans gemeinsame Kochen und Backen, wenn ich in den Ferien bei ihr und Opa zu Besuch war. Von ihr habe ich viele Rezepte übernommen, die ich heute noch zubereite, zum Beispiel die [Erbsen-/Bohnensuppe](#), die [Pfälzer Dampfnudeln mit Salzkruste](#) oder die [Apfelpfannkuchen mit Buttermilch](#).

Leider baut Omi immer mehr ab, isst nicht mehr viel und schläft fast den ganzen Tag. Meinen Besuch hat sie komplett verschlafen, aber ich war trotzdem froh, sie mal wieder sehen zu können. Ich wollte ihr noch einiges sagen und ich hoffe, sie hat es unterbewusst trotzdem gehört und vielleicht ein bisschen gespürt, dass ich da war.

Gerade in diesen Zeiten finde ich es umso wichtiger, lieben Menschen zu zeigen, wie viel sie einem bedeuten und liebe- und verständnisvoll miteinander umzugehen – auch wenn man mal unterschiedlicher Meinung ist.





Nächste Woche sind Naschkater und ich im Urlaub, aber heute gibt es jetzt noch mal was zu naschen: Waffeln mit Herbst-Aromen als süße Einstimmung auf den Wechsel der Jahreszeiten...

**Für 2–4 Personen:**



200 g Dinkelmehl Type 630  
200 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen  
50 g Zucker  
4 g Trockenhefe  
2 TL Zimt  
1 Prise Salz  
60 g Kandiszucker, fein zerstoßen (alternativ Hagelzucker)  
150 g Margarine  
180 ml Reisdink  
50 g Maronen, gegart und geschält, fein gehackt  
1 gr. Bio-Apfel, mit Schale grob gerieben

Die ersten 7 Zutaten in die Schüssel der Küchenmaschine wiegen und vermischen.

Margarine in einem kleinen Topf zerlassen und dann mit dem Reisdink verrühren. Beides zur Mehlmischung geben und mit der Maschine 10 Minuten kneten. Dann zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen (am besten den Ofen kurz anmachen, damit er kuschlige 30–40 Grad hat, dann wieder ausmachen und die Schüssel hineinstellen). Wenn das Volumen des Teigs sich vergrößert hat, den Apfel reiben und kurz unterkneten. Das Waffeleisen aufheizen.

Esslöffelgroße Portionen\* abnehmen und im leicht gefetteten Waffeleisen ca. 5–6 Minuten ausbacken.

Die Waffeln nach Belieben mit Puderzucker bestreuen und genießen.

\* [Variiert je nach Form des Waffeleisens. Ich habe einen elektrischen Tischgrill mit Waffelseite, mit dem man 6 dünne, quadratische Waffeln backen kann. Bei kleinen Portionen werden die Waffeln dann rund wie auf dem Foto. Bei runden Eisen nehmt ihr vielleicht pro Herz einen halben EL, aber am besten probiert ihr einmal mit einer Portion aus... ]



Habt eine genussvolle Woche und macht es euch fein!



## Leckeres aus Resten: Panzanella Naschkatzen-Art (mit Lamm)



Heute gab es feinste Resteverwertung. Vorgestern erweckten zwei trockene Brötchen im Fairteiler mein Mitleid und ich nahm sie mit. Vielleicht kann ich Croutons daraus machen oder Semmelbrösel, dachte ich mir.

Als ich dann noch zufällig beim Bio-Metzger vorbei kam, war die Versuchung zu groß und ich nahm ein Stück Lamm mit. Zum



Geburtstag kann man sich ja mal was gönnen.

Da kam mir dann auch die Idee, eine Panzanella zu machen. Da wird das altbackene Brot durch die Salatsoße und den Tomatensaft wieder weich und der Salat passt wunderbar zu Gegrilltem oder einem Lammkotelett aus der Pfanne.

Also gab es heute italienischen Brotsalat aus den trockenen Brötchen (und trocken heißt hier steinhart!). Ich habe den Salat frei Schnauze und ohne Rezept gemacht – rein kam, was da war und gut passte. Ihr könnt ihn genauso variieren und nehmen, was euch schmeckt. Ich finde die würzigen Oliven geben herrliches Aroma und der Rucola und das Basilikum geben optisch und geschmacklich Frische.



**Für 2 Personen:**

2 altbackene Brötchen

Oliveöl

1 große Knoblauchzehe

3 Tomaten  
1 Schalotte oder kleine Zwiebel  
1 Handvoll gemischte Oliven  
Balsamico bianco  
1 Handvoll Rucola  
1 Zweig Basilikum  
Salz, Pfeffer

Die Brötchen in mundgerechte Stücke brechen oder schneiden und in eine große Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl rundherum leicht anrösten. Die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und zu den Brötchen geben, eine Weile mitrösten. Alles in eine große Salatschüssel geben.

Die Tomaten in Spalten oder Stücke schneiden, die Schalotte/Zwiebel in feine Ringe schneiden und die großen Oliven in Scheiben schneiden, die kleinen halbieren. Alles zu den Brötchen geben, mit einem Schuss Olivenöl und etwas Essig anmachen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss etwas gezupften Rucola und gezupftes Basilikum unterheben.

Den Salat kurz stehen lassen (in dieser Zeit schnell das Fleisch in die Pfanne oder auf den Grill hauen) und dann zum rosa gebratenen Lamm oder zum Gegrillten genießen.





Ich wünsche euch ein fabelhaftes Wochenende! Genießt die Sonne

und macht es euch schön!  
Eure Judith

---

## Mini-Obst-Tartes mit Vollkorn-Mandel-Boden & Mandelcreme



In

letzter Zeit bin ich ein bisschen inspirationslos, was das Backen angeht. Aber im Hinterkopf lauerten schon länger kleine, unkomplizierte Tartes mit frischen Früchten...

Da wir in den letzten Monaten schwer mandelmussüchtig sind, musste natürlich eine Mandelcreme unter das Obst. Der Boden aus frisch gemahlenem Vollkornmehl und Mandeln ist nur mit Agavendicksaft gesüßt, die Tartes sind also fast schon eine gesunde Nascherei.







allem aber fanden wir sie oberlecker und man kann sich beim Belegen kreativ austoben und ganz seinem eigenen Geschmack und dem saisonalen Angebot an Früchten und Beeren folgen. Wir hatten an dem Tag nicht so viel Auswahl da, aber dafür lagen noch selbst eingefrorene Erdbeeren und Heidelbeeren im Tiefkühlfach, die machten die Tartes dann gleich viel bunter.

Für ca. 12-15 Stück:

**Böden:**

150 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

100 g gemahlene Mandeln

100 g Margarine

60 g Agavendicksaft

Abrieb  $\frac{1}{2}$  Biozitron

Etwas frisch geriebene Tonkabohne

**Creme:**

100 g Mandelmus, braun

50 g Mandelmus, weiß

(oder 150 g braunes Mus)

20 g Agavendicksaft

Einige EL Pflanzendrink

**Belag:**

FrISChe Früchte und Beeren

(z.B. Heidelbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Nektarinen,  
Aprikosen, Banane,...)

Kakaonibs

Mandelblättchen

**Böden:**

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig eine halbe Stunde kühlen (oder 15 Minuten ins Gefrierfach legen).

2 Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig auf bemehlter Fläche ca. 5 mm dick ausrollen und Kreise mit 8-9 cm Durchmesser ausstechen. Die Teigkreise auf die Bleche legen und bei 160 °C Umluft 12 Minuten backen. Die Bleche herausnehmen und die Böden auf dem Blech abkühlen

lassen.

### **Creme:**

Das Mandelmus mit dem Agavendicksaft verrühren und eventuell noch ein bisschen Pflanzendrink untermischen, damit die Creme etwas dünnflüssiger und gut streichfähig wird.

### **Belag:**

Die Früchte waschen und putzen. Jeweils 1-2 TL Creme auf einen Boden streichen und jede Tarte mit Obst und Beeren nach Geschmack und Belieben belegen. Mandelblättchen und/oder Kakaonibs darüber streuen.



Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!



## Pasta mit cremiger Paprikasauce, Brokkoli & knusprigen Croutons



Neulich habe ich ein schnelles Reste-Essen gezaubert. Im Kühlschrank stand noch ein Glas gegrillte eingelegte Paprika und der Brokkoli rief nach Verarbeitung, also warf ich alles zu einem köstlichen Pastagericht zusammen.

Die cremige und sehr aromatische Sauce ist im Nu zubereitet und lässt sich super noch mal im Kühlschrank aufbewahren.

Während die Pasta kocht, kann man sie erwärmen und dann am Ende im Nudeltopf alles miteinander vermengen, wie die Italiener das auch tun.



Natürlich kam auch hier wieder weißes Mandelmus zum Einsatz. Von Mandelmus bin ich in der letzten Zeit regelrecht besessen. Man

kann so viel damit machen!

Braunes Mandelmus gebe ich an Obstsalat (er wird dadurch so lecker cremig und schmeckt nach gerösteten Mandeln!), mit weißem Mus lässt es sich hervorragend kochen (man kann damit Sahne ersetzen und Saucen werden damit herrlich cremig!).

### Für 2 Portionen:

#### **Sauce:**

200 g geröstete, eingelegte Paprika

1 Knoblauchzehe (wenn eine bei der Paprika dabei ist, diese verwenden)

1 TL Harissapaste (oder nach Belieben)

1 kleine rote Zwiebel

5 g Hefeflocken

70 g weißes Mandelmus

viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

etwas Zitronensaft

Salz

#### **Croutons:**

1-2 Scheiben altbackenes Brot

Olivenöl

Knoblauchpulver

(oder 1 frische, gepresste Knoblauchzehe)

Salz, Pfeffer

#### **Pasta:**

250 g Dinkel-Vollkorn-Locken (oder andere Vollkorn-Pasta)

ca. 400 g Brokkoli, in kleinste Röschen zerteilt

(Büffel)Mozzarella nach Belieben

*(ohne Käse ist das Gericht **vegan**)*

#### **Sauce:**

Alle Zutaten in einen Blitzhacker oder ein höheres Gefäß geben und fein pürieren. Mit Pfeffer, Zitrone und Salz abschmecken. Während die Pasta kocht, in einem kleinen Topf sanft erwärmen.

#### **Croutons:**

Das Brot in mundgerechte Stückchen brechen oder schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer



Hitze goldbraun rösten. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

### **Pasta:**

Die Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen. In der letzten Minute die Brokkoliröschen dazugeben und kurz mitkochen, dann Pasta und Brokkoli abgießen. Die Sauce zur Pasta geben und alles vermischen.

Die Nudeln auf Teller verteilen, die Croutons darüber geben und etwas Mozzarella über jede Portion zupfen. Nach Belieben noch einen Faden gutes Olivenöl darüberträufeln.



Ich hoffe, ihr habt ein sonniges und entspanntes Wochenende!  
Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith