

Choco-Chunk-Cookies (vegan)



Diese
s Wochenende hatte ich ganz viel Besuch. Familie Naschkatze war da und wir haben wunderbare Ausflüge gemacht. Ein Freund aus alten Zeiten war ebenfalls in der Stadt und hatte viel zu erzählen. Bei diesem vollen Programm kam ich erst Sonntag Abend zum Verschnaufen – und nutzte Naschkaters Abwesenheit gleich mal noch zum Backen.

Da ich am Vorabend so große Lust auf Kekse gehabt hatte und es waren keine im Haus gewesen – ja, so was kommt sogar im Hause Naschkatze vor – musste dieser Umstand korrigiert werden. Diese Choco-Chunk-Cookies habe ich in 10 Minuten improvisiert mit dem, was da war und ich finde, das war ein absoluter Glücksfall, denn sie sind perfekt geworden. Genau richtig dick und groß, außen leicht knusprig und innen noch etwas feucht, super schokoladig und nicht zu süß oder fettig. So müssen Schoko-Cookies sein!



Kein Mensch wird merken, dass sie vegan sind (es kamen mal wieder Leinsamen zum Einsatz) und dass nur Vollkornmehl verwendet wurde.

Sie gehen auch blitzschnell! Nur das Kühlen braucht etwas Zeit, aber die kann man nutzen und schon mal die Bleche vorbereiten und die Küche klar Schiff machen.

Für ca. 26 Stück:

150 g Margarine

150 g Zucker

2 Leinsameneier *

3 EL Kakao

1 Msp. Kardamom

250 g Dinkel-Vollkornmehl

1 TL Backpulver

100 g grobe Schokostücke (Zartbitter)

* (2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser > cremig püriert)

Margarine, Zucker und Leinsameneier cremig rühren. Kakao, Kardamom, Dinkel-Vollkornmehl und Backpulver in eine Schüssel wiegen, mischen und unter die Fett-Zucker-Mischung rühren. Zum Schluss die Schokostücke einrühren.

Den Teig halbieren, in zwei dicke Rollen formen und ca. 30 Minuten kühlen (ich habe ihn sogar ins Tiefkühlfach gelegt).

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

Die Teigrollen in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden – es sollten insgesamt ca. 26 Scheiben werden. Jede Scheibe kurz mit den Händen 2–3 Mal kneten, bis eine grobe Kugel entstanden ist. Die Teigkugeln 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.



Hat euch jetzt der Schoko-Hunger gepackt? Dann ab in die Küche und viel Spaß beim Nachbacken!

Ich hoffe, diese Cookies schmecken euch genauso gut wie uns

und ihr startet gut in die Woche!
Eure Judith

Flammkuchen mit Buchweizen, Spinat, Pilzen, Birne und Walnuss



Zurzeit hat ja Naschkater seine Experimentier-Phase in der Küche. Oft komme ich nach Hause und er hat irgendetwas Neues ausprobiert. Da stehen dann Smoothies im Kühlschrank oder Dosen mit Energiekugeln. Ein Topf wartet auf dem Herd oder eine Auflaufform. Finde ich super, denn dann muss ich mich mal nicht darum

kümmern, was ich essen könnte. Zumal ich zurzeit so viel zu tun habe, dass Kochen und Experimentieren bei mir etwas kurz kommt.



Wenn ich an den Wochenenden mal nicht unterwegs bin, findet man mich aber natürlich in der Küche und da wir viel zu lange keinen Flammkuchen mehr hatten, habe ich ein neues Rezept ausprobiert. Den Teig habe ich aus dem Buch „Pizza ohne Reue“ von Eva Fischer, beim Belag habe ich improvisiert, da wir weder Käse noch Schmand da hatten.

Ich muss sagen, durch die Hefeflocken wird die Sojamasse herrlich würzig und schmeckt auch leicht käsig. Zusammen mit den Zwiebeln, hat man dadurch direkt den typischen Flammkuchengeschmack, auf den dann noch frisches Gemüse und süßliche Birne oben drauf kommen – eine köstliche Kombination, wie wir finden.



Für 2 Flammkuchen:

Teig:

150 g Buchweizenmehl

150 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Trockenhefe
20 g Öl
1 Prise Zucker
1 gestr. TL Salz
150 ml Wasser
Belag:
250 g Sojagurt
4 TL Hefeflocken
1 große Zwiebel
2 große Knoblauchzehen
Öl
Pfeffer, Salz
2-4 Handvoll frischer Spinat
2 große Champignons
1 Birne
Einige Walnüsse

Alle Zutaten für den Teig verkneten und zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Der Teig geht nur leicht auf, nicht wie normale Hefeteige.

Für den Belag die Zwiebel schälen, würfeln und in wenig Öl andünsten. Den Knoblauch schälen, hacken und zur Zwiebel geben. Wenn beides braun zu werden beginnt, den Herd ausschalten, den Sojagurt und die Hefeflocken dazugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, den Spinat waschen, klein zupfen und in einem Topf kurz zusammenfallen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Muskatnuss würzen.

Die Birne waschen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob zerkleinern.

Den Ofen mit Blech auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig halbieren und auf einem Backpapier hauchdünn ausrollen. Wer mag, schneidet den Rand noch hübsch zu (zum Beispiel mit einem geriffelten Teigrad).

Die Hälfte der Sojamasse darauf verstreichen, dann mit Pilzen,

Spinat, Birne und Walnüssen belegen. Jeden Flammkuchen samt Backpapier auf ein Blech gleiten lassen und ca. 15-20 Minuten backen.



Nun scheint ja endlich der Sommer Einzug zu halten und ich hoffe, ihr genießt das Wochenende in vollen Zügen und habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Sommerrollen mit Mango-Curry-Tofu



Ich weiß noch genau, wann ich das erste Mal selbstgemachte Sommerrollen gegessen habe. Wir waren bei Naschkaters Mutter zu Besuch und saßen um einen bunten Tisch voller Köstlichkeiten. Jeder bekam einen tiefen Teller, um die Reispapiere einzuweichen und dann saßen wir da, pickten, füllten, rollten und naschten.



Sommerrollen sind ein unfassbar unkompliziertes und leckeres Essen. Man kann sie als Snack, Vorspeise oder als komplette Mahlzeit machen und in der Gruppe kann man sie ähnlich

gesellig zelebrieren wie Raclette oder Fondue.

Jetzt im Frühjahr, wo es wieder eine reichliche Auswahl frisches Gemüse von den heimischen Feldern gibt, und wo man Lust auf leichtes Essen hat, sind solche Rollen einfach perfekt.

Je nach Gusto kann man sie vegan, vegetarisch oder auch mit Fleisch machen. Ich habe mich diese Woche für eine ganz einfache Variante entschieden. An Gemüse habe ich genommen, was da war: Radieschen, Karotten, Fenchel (vor allem das Grün). Als „Hauptzutat“ gab es Mango-Curry-Tofu, das schmeckt unglaublich köstlich und bringt viel Aroma mit. Tofu kann ja je nach Sorte auch eine fade Angelegenheit sein. Hier könnt ihr aber einfach schauen, was euch schmeckt und was gerade verfügbar ist. Bei diesem Gericht kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen! =)



Ihr braucht:

Reispapier (gibt's in jedem Asialaden oder im Supermarkt)
Tofu nach Geschmack (oder auch angebratenes Huhn, Rind,

Seitan,...), in fingerdicken Streifen
Frisches Gemüse (z.B. Karotte, Radieschen, Fenchel), in dünnen
Streifen (Julienne)
Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Minze)
Nach Belieben Sprossen, Kresse, ...
Etwas weißen und schwarzen Sesam zum Bestreuen
Dip nach Wahl (z.B. Mangochutney, süß-saure Soße, Erdnusssoße
(gesalzene Erdnüsse mit etwas Kokosmilch, Milch oder Sahne
cremig pürieren und nach Belieben würzen), ...)

Das Reispapier weicht ihr eine Weile in Wasser ein, legt es
dann vor euch und legt einen breiten Streifen Füllung darauf.
Dann rollt ihr alles ein und klappt die Seitenränder ein wenig
ein, damit die Füllung nicht heraus fällt. Das Reispapier
klebt sehr gut und hält die Rolle super zusammen.
Die fertigen Rollen in einen Dipp tunken – und genießen.



Habt ihr schon mal Sommerrollen gegessen oder sogar selbst gemacht? Ich hoffe, ihr habt jetzt (mal wieder) Lust bekommen, welche zu basteln und wünsche euch ein sonnig-leichtes

Wochenende!
Eure Judith

Knusprige Waffeln (vegan)



Ganz oft, wenn ich Naschkater frage, was ich denn am Wochenende backen könnte, antwortet er „Was Veganes!“. Er steht total drauf, wenn tierische Produkte in Backwaren ersetzt werden, ohne dass man einen Unterschied schmeckt und freut sich fast noch mehr über gelungene Küchenexperimente als ich.



Spannend finde ich es aber auf jeden Fall, neue Ideen auszuprobieren. Diese Woche hatten wir mal wieder das [Buch von Bear Grylls](#) in der Hand, das ich euch hier auch schon

vorgestellt habe. Darin schreibt er von veganen „Eiern“ aus Leinsamen und das wollten wir natürlich ausprobieren. Das Ergebnis seht ihr hier: herrlich knusprige Waffeln ohne Hühnerei und Laktose. Ich habe mich von Joghurtwaffeln inspirieren lassen und die tierischen Zutaten durch vegane ersetzt.

Das hat wunderbar geklappt, der Teig klebte richtig gut und geschmacklich sind die Waffeln der Himmel für alle Naschkatzen! Für die Eierproduktion braucht ihr einen guten Stabmixer, ich weiß nicht, ob ein ganz schwacher das packt. Ansonsten ist das Rezept einfach nur unkompliziert.

Beim Backen hatte ich am Anfang das Problem, dass es mir die Waffeln auseinander riss – die Oberseite klebte am oberen Eisen, die zweite Hälfte am unteren. Dann backte ich die Waffeln ganz dünn und öffnete das Waffeleisen vorsichtig und das klappte wunderbar.

Ich empfehle also, kein belgisches Eisen für dicke Waffeln zu verwenden – das könnte mit diesem Teig misslingen – und die Waffeln grundsätzlich sehr dünn zu backen.



Hier noch mein Leinsamen-Eier-Rezept:

1 EL Leinsamen

3 EL Wasser

Alles zusammen pürrieren. Das ergibt 1 „Ei“ von ca. 30 g. Man kann genauso gut gemahlene Leinsamen verwenden, die hatte ich nur nirgends gefunden.

Für ca. 20 dünne Waffeln:

125 g Margarine
60 g Zucker
4 Leinsamen-Eier
200 g Sojagurt Vanille
250 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
150 ml Sojadrink Vanille

Margarine und Zucker cremig rühren, dann nach und nach die Eier einrühren. Den Sojagurt dazugeben und alles verrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und über die Masse sieben. Zusammen mit dem Sojadrink zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Waffeleisen aufheizen. Ober- und Unterseite des Eisens leicht einfetten, dann kleine Kleckse des Teigs darauf geben und in ca. 5 Minuten dünne Waffeln backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Die Waffeln halten sich einige Tage in einer Keksdose. Sie schmecken aber so gut, dass Aufbewahrung kein Thema sein sollte...

Ich werde gleich mal noch welche naschen, bevor sie alle weg sind. Euch wünsche ich einen genussvollen Sonntag!

Eure Judith

Banana-Cheesecake-Brownies (vegan)



Nach diesem herrlichen, fast sommerlichen Osterwochenende kam dann diese Woche ja der bittere Absturz. Sturm, Regen und Gewitter – da hat man keine große Lust, nach draußen zu gehen. Was also tut man an diesen Tagen? Als Naschkatze versüßt man sie sich mit dem Stöbern in Backbüchern, bei Pinterest und natürlich mit Backen.

Schon lange hatte ich Lust auf eine Kombi aus Brownie mit einer Art Käsemasse. Für eine vegane Variante war alles da, also tobte ich mich gestern Abend noch mal in der Küche aus – denn wenn der (Nasch)Kater aus dem Haus ist, tanzen Naschkatzen durch die Küche. Oder so ähnlich. =)

Ich fand mein Ergebnis zu flach, falls ihr also auch etwas höhere Schnitten haben wollt, nehmt von beiden Teilen die

doppelte Menge, dann werden die Banana-Cheesecake-Brownies schön hoch.

Je nach Geschmack lassen sie sich super variieren. Ideen dazu findet ihr im Rezept.



Für 1 Backrahmen ca. 20×25 cm:
Brownieteig:
170 g Mehl

1 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
100 g Zucker
1 Pr. Salz
1 EL Kakao
1 TL Kardamom, gemahlen
100 g Schokolade, geschmolzen
240 ml Sojadrink
4 EL Öl
Bananen-Käse-Masse:
400 g Sojagurt
25 g Stärke
70 g Zucker
2 EL Öl
1 große Banane, grob zerdrückt
Außerdem:
50 g Mandelblättchen, nach Belieben geröstet
oder
50 g Erdnüsse, geröstet, grob gehackt
oder
einige EL Erdnussmuss

Die trockenen Zutaten für den Teig vermischen, dann das Öl, den Sojadrink und die Schokolade einrühren. Den Backrahmen mit Backpapier auslegen und den Brownieteig hineinfüllen.

Für die Füllung alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren und auf den Schokoteig geben.

Nach Belieben mit Mandeln oder Erdnüssen bestreuen oder einige EL Erdnussmus darauf geben und die Bananenmasse damit leicht marmorieren.

[Wer die Kombi Schokolade und Himbeer mag, kann auch statt Banane TK-Himbeeren in die Käsemasse geben.]

Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C 30–40 Minuten backen. Wenn die Käsemasse leicht aufgeht und golden wird, ist der Kuchen fertig. Abgekühlt in Stücke schneiden.



Ich werde mir jetzt noch ein Stück als Nachtisch genehmigen
und setze mal den Kaffee auf.

Euch wünsche ich noch einen schönen Sonntag und einen guten

Start in die Woche. Macht es euch schön – egal bei welchem Wetter!

Eure Judith

Wenn ihr Brownies lieber klassisch mögt, findet ihr auf dem Blog auch mein Grundrezept für [Brownies](#) und eine [vegane Variante mit Carob und Aquafaba](#), die auch mit Kakao funktioniert.