

Herzhafte Wirsing-Quiche



Herzhafte Quiches finde ich einfach grandios! Sie schmecken frisch mit Salat, kalt als schnelles Abendessen und vor allem in der Mittagspause, um mal was anderes als belegte Brote zu essen. Auch da versuche ich, Abwechslung rein zu bringen und peppe meine Sandwiches mit Salat, Gurke oder auch mal Kresse auf.

Aber nachdem ich am Wochenende endlich mal wieder eine Quiche gebacken hatte, war ich einmal mehr begeistert, die Reste am nächsten Tag auf der Arbeit verspeisen zu können! Wenn eine Mikrowelle vorhanden ist, kann man sich die Quiche sogar warm machen.



Diesmal habe ich die Quiche mit Hefeteig gemacht, denn ein Würfel musste noch weg (der andere Teil steckt in dem [veganen Mohn-Rosenkuchen](#)) und ich muss sagen, der Boden schmeckte wie

eine Mischung aus Hefe- und Mürbteig, vielleicht durch das Fett darin. Auf jeden Fall sehr lecker und auch recht stabil, ich mag es nämlich nicht, wenn mir ein Boden schon beim Anschneiden in Mikropartikel zerbröselt.

Der Boden ist vegan (ich wollte Eier sparen) und so kann die Wirsingquiche mit einem veganen Guss ganz tierfrei gehalten werden. Solch eine Füllung habe ich allerdings noch nicht ausprobiert, aber vielleicht hat ja jemand ein gutes Rezept dafür?

Hier auf jeden Fall mal meine Variante vom Wochenende!



Teig (vegan):
100 g Dinkelvollkornmehl
80 g Dinkelmehl Type 630

$\frac{1}{4}$ Würfel Hefe (ca. 10 g)
4 EL warmes Wasser
1 TL Zucker
2 Prisen Salz
2 EL Margarine
1 EL Eiersatz-Pulver (Lupinenmehl oder ähnliches) + 3 EL
Wasser

Füllung:

350 g Wirsing
1 EL Rapsöl
Je 1 TL Kümmel, ganz und gemahlen
1 TL Kurkuma
1 EL Gemüsebrühpulver
Pfeffer, frisch gemahlen
Einige EL Wasser

2 Eier
150 g Sahne oder Crème fraîche
1 Prise Salz, Pfeffer
2 Handvoll Walnüsse, gehackt
60 g geriebener Hartkäse (z.B. Gouda)

Die Hefe in einer Schüssel mit dem Zucker und den 4 EL Wasser verrühren und 15 Minuten warm stellen. Den Eiersatz anrühren und das Mehl mischen.

Die Eimischung, das Salz und die Margarine mit dem Hefewasser verrühren und das Mehl darüber sieben. 10 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. (Sollte er sehr trocken sein, noch ein, zwei Esslöffel Wasser unterkneten. Vollkornmehl saugt manchmal mehr Flüssigkeit auf.) Den Teig zugedeckt etwa 45 Minuten an einem warmen Ort (Ofen 40°C, ausgeschaltet) gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Wirsing waschen, die Strünke entfernen und die Blätter in feine kurze Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Kohl mit den Gewürzen anschwitzen und dann mit ein paar Esslöffeln Wasser zugedeckt ein paar Minuten schmoren lassen, dabei immer mal umrühren. Dann den Herd

ausschalten und das Gemüse in einer Schüssel auskühlen lassen (im Winter geht das prima auf dem Balkon).

Die Sahne mit den Eiern verrühren und würzen (nicht zu sehr, der Kohl ist schon sehr herzhaft).

Eine Quicheform (mit Hebeboden, oder eine normale Springform) von 26 cm Durchmesser leicht einfetten und den Teig auf wenig Mehl dünn ausrollen. Die Form damit auskleiden, überstehenden Rand abschneiden (und für eine kleine Deko auf der Quiche verwenden) und das Gemüse einfüllen. Den Guss darüber geben. Die Walnüsse und den geriebenen Käse darüber verteilen.

Bei 190°C Umluft 20-30 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun ist.

In der Form etwas abkühlen lassen, dann den Rand entfernen, falls möglich auch den Boden und die Quiche auf einem Gitter erkalten lassen oder direkt lauwarm genießen.



Natürlich kann man die Quiche auch mit anderem Gemüse machen. Wer es noch herzhafter mag, nimmt noch etwas Schinken, Speck oder Räuchertofu dazu.

Und wer sich mit Hefeteig nicht anfreunden kann, der macht einfach einen [Mürbteig](#) oder [Quark-Öl-Teig](#), das geht sogar noch schneller! =)

Was nehmt ihr euch für die Arbeit mit? Oder esst ihr dort in der Kantine oder außerhalb in Restaurants/Cafés?

Ich wünsche euch jedenfalls eine gute Restwoche, lasst euch von dem Sturm da draußen nicht wegpusten und habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Mohn- Rosenkuchen (vegan)



Zum

strahlenden Sonntagswetter gibt es heute einen Sonntagskuchen aus Hefeteig. Nachdem der Hefewürfel schon zwei Wochen in unserem Kühlschrank dahin vegetierte, hatte ich schon leise Zweifel, ob er sein Potential noch entfalten würde. Diese erwiesen sich jedoch zum Glück als unbegründet und so entstanden heute dieser wunderbare Mohn-Rosenkuchen und eine Wirsing-Quiche, deren Rezept ich euch kommende Woche verraten werde.



Nachdem ich die ganze Woche wieder recht viel unterwegs war und nach zwei Wochen Urlaub auch erst einmal wieder im Alltag ankommen musste, war es wunderbar entspannend, am

Sonntagmorgen in der Küche zu stehen und zu backen. Draußen strahlt endlich mal wieder der blaue Himmel und ruft einem schon fast zu, man möge doch einen Spaziergang machen. Und wenn dann der Kuchenduft durch die Wohnung zieht und das Werk abkühlt, kann man draußen die Sonne genießen und sich auf den Sonntagskaffee mit Rosenkuchen freuen.

Statt Mohn kann man natürlich auch eine reine Mandel- oder Nussfüllung nehmen oder auch noch Kakao oder Schokolade hineingeben – wie immer ganz nach Geschmack. =)



(Für 1 Springform 28 cm Durchmesser)

Teig:

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe (21g)

$\frac{1}{4}$ L lauwarme Pflanzenmilch
100 g Zucker
1 Prise Salz
300 g Dinkelvollkornmehl
280 g Dinkelmehl

Füllung:

100 g gemahlener Mohn
100 g gemahlene Mandeln
80 g Zucker
10 EL Pflanzenmilch
1 EL Rum

Die Hefe mit der Milch und 1 TL Zucker verrühren und etwa 15 Minuten an einen warmen Ort stellen.

Dann den restlichen Zucker und das Salz zugeben und das Mehl darüber sieben. Zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Eventuell braucht man noch einige Esslöffel Flüssigkeit, damit der Teig nicht zu trocken oder gar krümelig ist. Nach etwa 5 Minuten kneten sollte eine glatte, nicht klebrige Teigkugel entstanden sein.

Den Teig mit Pflanzenmilch benetzen und in einer mit einem Tuch abgedeckten Schüssel an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen. (Ich stelle sie immer in den ca. 40 Grad warmen Backofen, den ich einen Spalt offen lasse.)

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Füllung mischen und die Springform etwas einfetten.

Dann den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche rechteckig ausrollen (ca. 30 x 50 cm) und die Füllung gleichmäßig darauf verstreichen. Das Rechteck von der langen Seite (50 cm) her aufrollen und 12 gleich dicke Scheiben abschneiden. Diese in die Springform setzen und noch einmal zugedeckt 15 Minuten gehen lassen, während der Ofen auf 160°C Umluft vorheizt.

Den Rosenkuchen ca. 30 Minuten backen, bis er goldbraun ist und ein Holzstäbchen sauber heraus kommt.

Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Wer mag, kann natürlich noch einen dicken Zuckerguss aus Puderzucker und Zitronensaft anrühren und den Kuchen damit beträufeln.

Habt einen genussvollen und schönen Sonntag, ihr Lieben, und
startet gut in die neue Woche!

Eure

Judith



Neujahrsschweinchen aus veganem „Quark-Öl-Teig“



Währe
nd ich hier sitze und das Rezept für euch aufschreibe, geht gerade die Sonne das letzte Mal für dieses Jahr unter und der Jahreswechsel rückt näher. Am Himmel leuchten wunderbare pinke Barockwolken, wie eine Freundin und ich sie nennen, weil Abendrot-Wolken ein bisschen kitschig, aber trotzdem so hübsch sind.

Rückblickend finde ich es unfassbar, wie schnell dieses Jahr vorbei ging! Ich hoffe, für euch war es ein gutes Jahr ohne große Unglücke, dafür mit vielen großen oder kleinen Glücksmomenten und natürlich viel Gaumengenuss! Habt ihr schon Vorsätze oder Pläne für das neue Jahr?



2018 wird mein kleiner Blog schon 4 Jahre alt und ich überlege gerade, wie sich das gebührend feiern lässt. Außerdem möchte ich diesen Geburtstag nutzen, um den Blog mal ein wenig

aufzufrischen und etwas umzugestalten. Für Ideen, Wünsche oder Tipps bin ich dankbar, schreibt mir doch einfach einen Kommentar oder eine Email, wenn euch etwas fehlt, begeistert, stört oder ihr einfach eine Idee für eine Verbesserung habt!

Später sind wir bei Freunden zum Essen und gemütlichen Beisammensein eingeladen. Da will ich natürlich nicht mit leeren Händen kommen und weil man für ein neues Jahr ja alles Glück der Welt brauchen kann, bringe ich heute Abend kleine Glücksschweine mit.

Diese sind aus veganem Quark-Öl-Teig, für den ich statt Quark einfach Sojagurt Vanille verwendet habe. Ich muss sagen, ich finde ihn sogar besser als den nicht-veganen und er lässt sich genauso wunderbar verarbeiten und wird fluffig und sehr lecker.

Für 20-25 Stück:

500 g Dinkelmehl Type 630

20 g Backpulver

1 Prise Salz

300 g Sojagurt Vanille

80 g Zucker

100 g Öl (geschmacksneutral/Rapsöl)

1 EL Pflanzenmilch

1 Rippe vegane Zartbitterschokolade

1 EL Marzipan

Sojagurt, Salz, Zucker und Öl in eine Schüssel wiegen und verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, darüber geben und mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig kneten.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Den Teig auf bemehlter Fläche recht dünn ausrollen und Kreise ausstechen (ich habe einen Dessert-Ring genommen). Die Kreise mit etwas Abstand auf die Bleche legen. Entsprechend der Anzahl großer Kreise noch kleine ausstechen, sie werden die

Rüssel. Mit etwas Pflanzenmilch die Rüsselkreise auf die Schweine kleben. Mit einem spitzen Messer zwei Löcher in den Rüssel bohren, sie können ruhig etwas tiefer und größer sein als gewünscht, denn der Teig geht ja noch auseinander.

Aus dem restlichen Teig kleine Dreiecke schneiden und sie ebenfalls mit etwas Milch an die Schweineköpfe kleben.

Die Schweine ca. 20 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.

Gut auskühlen lassen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Das Marzipan zu ganz kleinen Kügelchen rollen und diese als Augen auf den Teig drücken. Mit einem Punkt Schokolade die Pupillen zeichnen (das ging sehr gut mit dem stumpfen Ende eines Schaschlikspießes, den ich für jede Pupille einmal in die Schoki getaucht habe).

Wenn die Augen getrocknet sind, die Schweine in eine Keksdose packen oder in Tütchen zum Verschenken.



So langsam muss ich mich mal fertig machen. Ich wünsche euch einen großartigen Jahreswechsel, ein glückliches, gesundes Jahr 2018 und hoffe, ihr seid auch nächstes Jahr wieder bei

meinen Küchenglücksmomenten und Streifzügen dabei!

Ich freue mich auf viele neue Rezepte und regen Austausch mit euch!

Macht es euch schön!

Eure Judith

Schoko-Nugat-Donuts aus dem Ofen (vegan)



Nach einer faulen Weihnachtswoche melde ich mich heute zurück. Hoffentlich hattet ihr so schöne und entspannte Weihnachtstage wie ich. Süßes Nichtstun, unterbrochen von Spaziergängen und leckerem Essen – so sollten die Festtage für alle aussehen.

Viel zu oft höre ich von Stress und Termindruck, damit alle Familienmitglieder unter einen Hut beziehungsweise in drei Tage gequetscht werden können.

Sicher habt ihr gut gegessen. Was gab es bei euch? Unser typisches Heiligabend-Essen ist Hühnchen aus dem Bräter mit Zwiebeln, Knoblauch und dazu Salat und [Kartoffelknödel](#), die mein Pa nach dem Rezept seiner Ma selbst macht. Das ist immer ein Festschmaus, weil diese Knödel bei uns nur einmal im Jahr frisch auf den Tisch kommen.

Nun ist Weihnachten schon wieder vorbei und man kann sich wieder alltäglichen Backvergnügen widmen – oder schon für Silvester planen. Meine veganen Schoko-Nugat-Donuts passen in beide Kategorien: Sie machen sich toll auf einem Silvesterbüffet, gehen aber auch an jedem anderen Tag, wenn die Gier nach Naschereien aufkommt.



Da
ich nicht gerne frittiere, habe ich mir neulich eine
Apfelkuchleform zugelegt und schon diese [Lebkuchendonuts](#)
gebacken. Heute gibt es veganen Schokoteig, bei dem ich das

erste Mal Lupinenmehl als Ei-Ersatz ausprobiert habe. (Funktioniert einwandfrei, aber sicher geht zum Beispiel Sojamehl genauso gut, falls ihr keine Lupine findet.)

Der Guss besteht aus Nugatresten und dunkler Schoki, dekorieren kann man die Donuts ganz nach Geschmack. Ich habe ungesalzene Pistazien gehackt und bunte Streusel verwendet. Wer lieber helle Donuts mag, lässt einfach das Kakaopulver weg. Wenn man das Mandelaroma durch Zitronenschale tauscht und Zitronenzuckerguss auf die Donuts streicht, hat man eine herrlich frische Sommervariante. =)

Für ca. 15 Stück:

250 g Mehl

$\frac{3}{4}$ Päckchen Backpulver

90 g Zucker

5 Tropfen Bittermandelaroma

2 EL Lupinenmehl + 8 EL Wasser oder Sojadrink

50 ml neutrales Öl

3 EL Kakao

250 ml Sojadrink (Vanille)

($\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz)

100 g Zartbitterschokolade

50 g Nussnugat

Deko nach Belieben (Streusel, Pistazien, ...)

Das Lupinenmehl mit der Flüssigkeit klümpchenfrei anrühren. Alle anderen Zutaten in eine Rührschüssel wiegen, den Eiersatz dazu geben und alles mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren.

Eine Donutform (meine hat 8 Mulden) damit befüllen. Darauf achten, den Teig oben glatt zu streichen und die Mulden nur bis knapp zur Hälfte zu füllen, der Teig geht ganz schön auf. Alternativ kann man den Teig in einen Einmalspritzbeutel mit runder Tülle füllen und die Formen gleichmäßig auspritzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 160°C Umluft 20 Minuten backen.

Die Donuts aus der Form holen, diese noch einmal befüllen,

wenn noch Teig da ist und alle fertigen Donuts auf einem Gitter abkühlen lassen.

Die Schokolade mit dem Nugat im Wasserbad schmelzen lassen und die Donuts damit bestreichen. Sofort mit der gewünschten Deko bestreuen und trocknen lassen.



Ich wünsche euch entspannte und erholsame letzte Tage und einen schönen Jahreswechsel!
Eure Judith

Besan Laddu – Indisches Kichererbsenkonfekt



Heute wird es exotisch im Hause Naschkatze. Habt ihr schon mal von Laddu gehört, dem indischen Kichererbsenkonfekt, das auch indische Schokolade genannt wird? Ich kannte das bis vor zwei Wochen auch noch nicht, beziehungsweise hatte ich es vielleicht mal im Vorbeigehen im Bioladen gesehen, aber noch nie probiert.

Neulich habe ich unserer Nachbarin einen Dienst erwiesen und bekam als kleines Dankeschön ein Tellerchen mit drei Laddus vor die Tür gestellt. Ich war ganz fasziniert von dem Röstaroma der Kugeln und nach einem ersten Bissen war ich begeistert von der leichten Süße und dem nussigen Geschmack!

Was es genau war, fand ich im Netz heraus und suchte mir auch gleich ein Rezept, um das Konfekt selbst herzustellen. So schwer kann das ja nicht sein, dachte ich mir. Und das stimmt auch! Einzig die lange Röstzeit, während der man die Masse rühren muss, bedeutet etwas Aufwand, ansonsten ist es kinderleicht!



Gewür

ze und Variationen

Ich habe das Laddu eher traditionell gewürzt mit Zimt und Kardamom, was ja für uns eh weihnachtlich ist, aber man kann

es in der Winter- oder Weihnachtszeit natürlich noch „europäisieren“ und zum Beispiel Spekulatius- oder Lebkuchengewürz nehmen und ein Weihnachtskonfekt daraus machen. =)

Als Zucker habe ich wieder Kokosblütenzucker verwendet, damit das Ganze noch ein bisschen gesünder ist und außerdem mag ich die leichte Karamellnote dieses Zuckers. Statt Ghee/geklärter Butter geht auch Kokosfett super, nicht zu verwechseln mit Kokosöl. Das Öl schmeckt nach Kokos. Wer das mag, kann auch das verwenden. Aber das Fett ist neutral im Geschmack, so kommen das zarte Aroma des gerösteten Kichererbsenmehls und die Gewürze besser zum Ausdruck.

Traditionell wird Besan Laddu wohl zu Kugeln gerollt, aber ich habe die Masse mit einem Teelöffel zu ovalem Konfekt geformt, das sah auch sehr schön aus.

Zutaten:

100 g Kokosfett (oder Ghee)

150 g Kichererbsenmehl

1 TL Zimt

1 TL Kardamom

60 g Kokosblütenzucker

1 Handvoll Pistazien, fein gehackt

einige Esslöffel Wasser

Fett in einer Pfanne schmelzen lassen und das Kichererbsenmehl bei niedriger Hitze darin unter ständigem Rühren 20 Minuten anrösten, bis es nussartig riecht.

Dann den Zucker, die Gewürze und die Pistazien dazu geben und etwas Wasser angießen und alles noch einmal gut verrühren, bis eine leicht klebrige Teigmasse vorhanden ist.

Den Herd ausschalten und die Masse mit einem Teelöffel und der Hand zu ovalem Konfekt formen. Man kann auch Kugeln rollen oder die Masse in eine rechteckige Form streichen und in Rechtecke oder Rauten schneiden. Im Kühlschrank oder bei kühlerer Raumtemperatur aufbewahren, am besten in einer Keksdose.



Diese Nascherei ist vergleichsweise gesund, aber auch recht nahrhaft, man sollte also nicht mehr als zwei oder drei Laddus auf einmal verputzen. Aber das gilt ja eigentlich für alle

Genussmittel. Auf jeden Fall ist es etwas Besonderes und ich hoffe, ihr seid nun genauso neugierig wie ich und habt Lust, es einmal auszuprobieren!

Habt ein genussvolles Adventswochenende!

Eure Judith