

Veganer Thu-no-fischsalat aus Kichererbsen



Neulich habe ich das erste Mal diesen veganen Thunfischsalat ausprobiert. Die Rezeptidee hatte ich auf irgendeinem Blog gesehen, dann aber noch ein bisschen verändert. Vermutlich kann man dafür auch gekochte weiße Bohnen verwenden, das wollte ich mal ausprobieren.

Dieser Salat (oder auch Aufstrich) ist wirklich lecker und hat durch die Alge und somit das Meer-Aroma tatsächlich einen

Anklang an Thunfisch.

Auf jeden Fall ist er eine wunderbar herzhaftere Möglichkeit, etwas Pflanzliches aufs Brot zu schmieren, mit Nachos zu dippen, in Wraps zu rollen oder auch zu Salz- oder Bratkartoffeln zu genießen.

Kala Namak (auch Kala Nun oder Schwarzsatz) ist ein dunkles, schwefeliges Salz, dessen Geruch an faulige Eier erinnert. Mit ihm kann man in der veganen Küche prima die Assoziation von Ei herstellen (in einem Rohkostkurs durfte ich mal gedörrte Avocado mit diesem Salz kosten, das schmeckte wie Ei!) und auch generell ist es eine interessante Note für viele Gerichte. In der indischen und auch ayurvedischen Küche findet es Verwendung zum Beispiel bei Chutneys oder fruchtigen Gerichten.



Das Algenblatt hatte ich zuerst im Blitzhacker zerkleinern wollen, was aber nicht wirklich funktionierte. Dann hatte ich es in einem guten Mörser versucht, aber auch das gelang nicht so wirklich. Schließlich stellte sich die Püriermethode als die beste heraus.

Wir haben übrigens festgestellt, dass (getrocknete und eingeweichte) Kichererbsen unglaublich viel schneller gekocht sind, wenn man eine großzügige Prise Natron ins Kochwasser gibt. Ich wollte mal wissen, woran das liegt und habe nachgelesen: Beim Erhitzen von Speisenatron und Wasser kommt es zu einer Reaktion, die bewirkt, dass sich das Pektin in den Zellstrukturen der Hülsenfrüchte schneller auflöst, wodurch sie besser Wasser aufnehmen und somit schneller garen können.

Besser verträglich sind sie dann auch, zumindest habe ich die Erfahrung gemacht, dass mein Bauch sie mir dann bei weitem nicht so übel nimmt wie sonst. =)

Für dieses Rezept habe ich 2 Gläser gekochte Kichererbsen genommen mit je ca. 240 g Abtropfgewicht.

Für 4–8 Portionen:

400–500 g Kichererbsen, gekocht, gewaschen und abgetropft
2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
3 gr. Gewürzgurken, gehackt

SAUCE:

1 Blatt Nori-Alge (Sushi), klein gezupft
5 EL vegane Mayonnaise
2–3 EL dunkles Tahin
4–6 EL Gewürzgurkenwasser
3 EL Zitronensaft
1–2 TL Senf

$\frac{1}{2}$ TL Kala Namak-Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Kichererbsen mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Masse sollte leicht stückig sein, aber so, dass man nicht unbedingt sofort erkennt, dass es Kichererbsen sind.

Die Zwiebel und die Gürkchen dazugeben.

Alle anderen Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben, mit dem Mixstab pürieren und mit der Kichererbsenmasse vermischen.

Zum Schluss noch einmal mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit Zitronensaft abschmecken.



Ich gehe mal noch eine Runde naschen und hoffe, der Kichererbsensalat schmeckt euch genauso gut wie Naschkater und mir!

Habt eine genussvolle Zeit und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Osterdessert aus Finnland: Mämmi



Dieses Jahr wollte ich zu Ostern mal was außergewöhnliches machen. Auf den allgegenwärtigen Hefezopf hatte ich keine Lust. Dafür wollte ich, passend zu einem Jahr, das bei mir von Veränderungen geprägt ist und sein wird, etwas Neues ausprobieren. Also surfte ich durchs Netz und schaute mal, was andere Nationen so an Ostern naschen. Viele backen tatsächlich auch Hefeknoten, -zöpfe oder -kuchen. Manche Länder haben auch klassische herzhaftere Gerichte, wie es bei uns vielleicht Würstchen mit Kartoffelsalat an Weihnachten ist oder Lamm an Ostern.

Richtig außergewöhnlich fand ich aber nichts – bis ich bei finnvillage.de auf ein finnisches Osterdessert mit dem putzigen Namen Mämmi stieß!

Mämmi wird aus Roggenmehl und Roggenmalz gemacht und ist im Prinzip eine Art gebackener Roggenpudding, der ein bisschen nach Pumpernickel schmeckt. Serviert und vernascht wird Mämmi mit frischer (ungeschlagener) Sahne und für arge Süßschnäbel mit Zucker.

Ich war fasziniert. Von so etwas hatte ich noch nie gehört! Also musste das ausprobiert werden. Im Supermarkt fand ich Roggenmalz (Backmalz) im Backregal bei den Brotbacksachen. Roggen hatte ich da, nur Sahne musste ich noch besorgen. Zuerst überlegte ich, ob das auch vegan mit Mandelmilch ginge – geht sicher auch (oder man nimmt vegane Sahne).

Aber dann wollte ich das auch richtig original machen und am Ende war ich froh, mal wieder Sahne gekauft zu haben, denn die cremige Süße passt himmlisch zum Mämmi und ich brauchte dann nicht mal mehr extra Zucker obendrauf.



Eine kleine Warnung vorweg: Mämmi braucht viel Zeit! Das Anrühren ist schnell gemacht, aber zwischendurch muss es ruhen und dann ewig backen. Ich habe es letzten Sonntag gemacht, weil ich den ganzen Tag nichts vor hatte und im Haushalt rum gewerkelt habe. Nebenbei habe ich noch Brot gebacken, um die Ofenhitze auszunutzen.

Wer Pumpernickel oder Roggensachen nicht so mag, sollte sich die Mühe vielleicht auch nicht machen. Alle, die wie ich fast alles essen und offen für Neues sind, finden Mämmi hoffentlich genauso klasse, wie Naschkater und ich.

Die Orangenschale habe ich weggelassen, ich hatte verpennt, Orange zu kaufen. Und den Zuckersirup für die Oberfläche habe ich dann auch verschwitzt, deswegen wurde meine Haut vielleicht etwas zu fest. Aber das tat dem Geschmack keinen Abbruch.



Da ich keinen Vergleichswert habe, kann ich nicht sagen, ob mein Mämmi dem Original nahe kam in Geschmack und Konsistenz. Aber es war sehr lecker!

Und obwohl ich die Hälfte des Rezepts gemacht habe (folgende Angaben sind die Hälfte!), wurde es recht viel, also habe ich direkt mal ein paar kleine Portionen eingefroren und hoffe, es schmeckt auch aufgetaut.

Zutaten für 1 Auflaufform:

Phase 1:

750 ml Wasser
100 g Roggenmalz
200 g Roggenmehl

Phase 2:

1 l Wasser
100 g Roggenmalz
150 g Roggenmehl

Phase 3:

100 ml Zuckerrübensirup
1 EL gemahlene Orangenschale
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Zum Benetzen:

100 ml Zuckerwasser (50% Wasser, 50% Zucker)

Phase 1:

750 ml Wasser in einem Topf zum Aufkochen bringen. 100 g Roggenmalz und 200 g Roggenmehl in das Wasser einrühren. Es sollte eine homogene Masse entstehen. Dann ein wenig Roggenmehl auf die Oberfläche der Masse streuen und den Topf mit einem Deckel abdecken. Das Mämmi im Topf etwa zwei Stunden an einem warmen Ort, wie zum Beispiel im Backofen bei 50°C, ziehen lassen.

Phase 2:

1 l Wasser in einem Topf aufkochen und zu der Mämmimasse

hinzugeben. Alles wieder zu einer glatten Masse rühren. Hier kann man ohne Probleme einen Stabmixer verwenden, damit das Dessert schön glatt wird. Dann erneut 100 g Roggenmalz und 150 g Roggenmehl einrühren. Auch jetzt kann man die ganze Masse mit einem Stabmixer fein pürieren. Erneut Roggenmehl auf die Oberfläche verteilen, den Deckel drauf tun und das Mämmi nun etwa 2–3 Stunden im Ofen bei 50 °C ziehen lassen (oder an einem sonstigen warmen Ort).

Phase 3:

Nach der zweiten Phase sollte die Masse die Konsistenz eines lockeren, nicht zu dickflüssigen Breis haben. Falls erforderlich, mehr Mehl hinzugeben. Nun wird das Mämmi mit 100 ml Sirup, 1 EL gemahlener Orangenschalen sowie $\frac{1}{2}$ TL Salz gewürzt.

Mämmi 10 Minuten lang unter ständigem Rühren köcheln, dabei darauf achten, dass der Boden nicht anbrennt.

Dann das Mämmi abkühlen lassen, bis es lauwarm ist, und in Ofen- bzw. Folienförmchen verteilen. (Muffin- oder Kuchenförmchen aus Silikon gehen auch.) Etwa $\frac{1}{3}$ jedes Förmchens frei lassen, weil das Mämmi beim Backen hochkocht. Nun noch 1–2 Esslöffel kaltes Zuckerwasser über das Mämmi verteilen, damit sich beim Backen keine allzu dicke „Haut“ auf dem Dessert bildet.

Auf der untersten Schiene des Ofens bei 170 °C (150 °C Umluft) etwa $2\frac{1}{2}$ Stunden lang backen. Keine Sorge, wenn das finnische Osterdessert ziemlich dunkel beim Backen wird – das soll so sein!

Am besten schmeckt das Mämmi nach 1–2 Tagen und kann in einem kühlen Bereich mehrere Tage lang aufbewahrt werden.

Kalt mit reichlich Sahne und Zucker servieren.



Ich wünsche euch ein wunderschönes und genussvolles Osterwochenende!

Macht euch eine schöne Zeit mit lieben Menschen und lasst es euch kulinarisch gut gehen!

Eure Judith

Helbeh – Jordanischer
Hefekuchen mit
Bockshornkleesamen



Heute habe ich ein ganz abgefahrenes Rezept für euch. Der Kuchen mit Bockshornkleesamen stammt aus dem Buch „[Nistisima](#)“ und das Rezept wurde der Autorin in ihrer Schwangerschaft empfohlen, da Bockshornklee die Milchproduktion fördern soll.

Ich war seeeehr skeptisch, denn Bockshornklee ist unfassbar bitter. Zudem fand ich die Kombi aus Hefeteig mit sehr viel Grieß, Anis, Zimt und eben dem Bockshornklee echt abenteuerlich. Dazu kommt der Sirup mit Orangenblütenwasser, mit dem der ansonsten ungesüßte Kuchen übergossen wird.

Aber: Das Experiment hat sich echt gelohnt!

Der Kuchen ist wirklich, wirklich lecker! Die Bitterkeit der Samen verschwindet tatsächlich durch das Kochen und der

Bockshornklee gibt dem Kuchen ein ganz besonderes, aber faszinierendes Aroma. Durch den Sirup wird er schön saftig und der Geschmack ist zwar für deutsche bzw. westeuropäische Gaumen ungewohnt, aber es allemal wert, sich darauf einzulassen!

Laut Autorin backt man den Kuchen am besten am Vortag, damit sich die Aromen entfalten und der Sirup gut einziehen kann. Ich habe ihn abends gebacken – bzw. 1 großen und 2 Mini-Kuchen zum Probieren – und habe somit direkt nach dem Backen und Übergießen mit Sirup probiert und dann am nächsten Tag nach dem Fotografieren. Auch frisch schmeckt er gut, aber das Ruhen macht schon Sinn, also gönnt euch die Zeit.



Das Schneiden des Teigs VOR dem Backen fand ich etwas schwierig. Vielleicht war mein Teig etwas weicher (ich habe ihn aber auch ein wenig länger gehen lassen als 1 Stunde). Auf dem Foto sieht die Oberfläche glatter und etwas fester aus, weshalb das Muster hübscher war. Aber fürs erste Mal ist er mir gut gelungen und am Wichtigsten ist ja der Geschmack. =)

Wundert euch nicht – ich habe eine kleinere Form genommen als angegeben. Der eigentliche Durchmesser von 24 cm macht den Kuchen dann flacher, wer ihn so hoch mag wie auf meinem Foto, nimmt 20 cm Durchmesser.

Und ich habe die Zuckermenge etwas reduziert und aus 200 g Rohrzucker und 270 ml Wasser den Sirup gekocht. Hier führe ich mal die Originalmenge auf.

Für 1 Kuchen mit 24 cm Durchmesser:

SIRUP:

280 g Zucker

375 ml Wasser

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

2 EL Orangenblütenwasser

TEIG:

15 g Bockshornkleesamen

500 ml Wasser

350 g feiner Hartweizengrieß

100 g Dinkelmehl 630

90 ml Olivenöl

$\frac{1}{2}$ TL Anissamen

1 Päckchen Trockenhefe (7 g)

$\frac{1}{2}$ TL Backpulver

$\frac{1}{2}$ TL Zimt

$\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Für den Sirup den Zucker mit dem Wasser, dem Zitronensaft und

dem Orangenblütenwasser in einen Topf geben und bei starker Hitze zum Kochen bringen, dabei hin und wieder rühren. Dann die Hitze reduzieren und alles 8 Minuten kochen lassen. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Für den Teig zuerst die Bockshornkleesamen mit dem $\frac{1}{2}$ l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und solange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser um die Hälfte reduziert ist. Ebenfalls abkühlen lassen.

Die Form mit etwas Öl einfetten.

Sobald die Bockshornkleesamen abgekühlt sind, den Teig zubereiten. Grieß und Mehl in einer großen Schüssel mischen, dann das Olivenöl zugeben und alles zu einem krümeligen Teig vermengen.

Die Anissamen im Mörser zerstoßen und mit Trockenhefe, Backpulver, Zimt und Salz unter den Teig mischen. Die Bockshornkleesamen abgießen und die Flüssigkeit dabei auffangen. Die Samen mit 225 ml Kochwasser unter den Teig mischen. Falls nötig, weitere 1–2 EL Wasser zufügen. Den Teig in die Form geben, glatt streichen und mit einem scharfen Messer diagonal in ca. 40 Rauten schneiden. Den Kuchen 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Kuchen 30–35 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und gleichmäßig mit dem Sirup übergießen. Mindestens 1 Stunde abkühlen lassen, am besten sogar über Nacht – je länger, desto besser.



Ich hoffe, ihr seid jetzt neugierig auf etwas ganz Neues geworden und habt auch Lust auf ein solch exotisches Experiment. Falls ihr den Kuchen testet, bin ich gespannt auf eure Meinung – hinterlasst gerne einen Kommentar hier oder bei telegram oder verlinkt ein Foto bei facebook oder instagram.

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön,

eure Judith

**Fenchel-Birnen-Salat mit
Rucola, Granatapfel, Mandeln
und Mohn**



Diese Woche gibt es mal wieder was Herzhaftes im Hause Naschkatze. Aus dem neuen Buch „[Nistisima](#)“ habe ich diesen köstlichen Fenchel-Birnen-Salat ausprobiert. Ich mag Apfel in Salaten total gerne, zum Beispiel im Grünkohlsalat oder in einem normalen grünen Salat mit Extras in Form von Champignonscheiben, etwas Mais, Frühlingszwiebel, Rote Bete, Ei...

Die Idee mit Birne fand ich super spannend und geröstete Zutaten finde ich auch immer klasse. Im Rezept werden Mandeln, Samen und Mohn im Ofen bei 200 Grad geröstet, aber ich muss sagen, dass ich es nicht einsehe, für 8–10 Minuten den Ofen auf 200 Grad zu heizen. Sollte ich an einem Tag eh noch etwas backen, verbinde ich das dann. Aber diesmal habe ich alles in eine beschichtete Pfanne gegeben und darin geröstet, das ging genauso gut.



Als ich dann den Salat machen wollte und zur Obstschale ging – waren von den vormals 2 Birnen noch eine da. Naschkater hatte eine in sein Müsli geschnitten. Da schaute ich blöd ins Obst.. Aber da im Rezept schon stand, dass man auch Apfel nehmen kann, nahm ich kurzerhand eine Mischung: 1 Apfel und 1 Birne. Ich muss sagen, das war klasse! Birnen sind etwas süßer, der Apfel gibt Frucht und Säure dazu. Fazit: den Salat habe ich nicht zum letzten Mal gemacht!

Die Autorin schrieb zu diesem Rezept übrigens: *„Als ich diesen Salat zum ersten Mal gemacht habe, habe ich alle vier Portionen ganz allein verputzt.“* Ich verstehe, wieso. =)

Da ich noch Granatapfelkerne da hatte und finde, dass sie immer ein optisches, geschmackliches und natürlich auch gesundheitliches Extra darstellen, ob in Salaten, über Gerichten oder sogar Galettes, hab ich noch ein paar darüber geworfen. Ansonsten habe ich mich diesmal aber recht genau ans Rezept gehalten. Hier kommt es:

Für 4 Personen:

1 TL Fenchelsamen
40 g (blanchierte) Mandeln
2 TL Mohnsamen
Olivenöl
1 Fenchelknolle
2 feste Birnen
(oder Äpfel oder beides)
3 EL Apfelessig
4 EL natives Olivenöl extra
80 g Rucola

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine Pfanne erhitzen. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, die Mandeln grob hacken und mit Fenchelsamen und Mohn in einer

Schüssel mit etwas Olivenöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne geben und unter häufigem Rühren rösten, bis die Mandeln goldbraun sind. (Alternativ in einer kleinen Ofenform bei 200 °C im Ofen 8–10 Minuten rösten.) Abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, vorhandenes Grün beiseitelegen. Die Birnen vierteln, die Kerngehäuse entfernen und Spalten schneiden. Den Essig in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl sowie je 1 großen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Birnen hineingeben, dann die Knolle hineinhobeln (oder mit einem Sparschäler feine Streifen schneiden). Den Rucola zugeben und alles gut vermischen. Den Salat auf eine Servierplatte geben, mit den abgekühlten Mandeln und Samen bestreuen und servieren.



An dieser Stelle einen lieben Dank an Frauke und Andreas für ihre wunderhübsche Glasplatte, die sie mir im Rahmen ihres Umzugs und dem damit verbundenen Ausmisten geschenkt haben. Ich finde sie sehr fotogen und werde sie in Ehren halten! =)

Euch allen habe ich hoffentlich Appetit gemacht auf frischen, frühlingshaften Salat und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

**Knuspriges Ingwer-Shortbread
mit Vollkorn**



Nachdem unser Jahr herzhafte losging, hatten wir nun doch mal wieder Lust auf eine süße Nascherei. Eine Freundin hatte mir letztes Jahr kandierten Ingwer mitgegeben, weil sie ihn nicht mochte. Da Naschkater und ich Ingwer in jeder Form lieben und nach Katers Recherche im Archiv klar war, dass noch keine Ingwerkekse auf dem Blog sind, habe ich das jetzt mal nachgeholt.

Das Rezept für dieses Ingwer-Shortbread ist recht klassisch – wenn man vom Vollkornmehl-Anteil und dem Kokosblütenzucker absieht. Wenn ihr die authentischere britische Version machen wollt, nehmt ihr weißen Zucker und nur helles Mehl. Alternativ könnt ihr auch mal mein [Vanille-Zitronen-Shortbread ausprobieren](#).



Ich mag das Nussig-knusprige bei Vollkorngebäck sehr und finde, man kann bei Keksen super einen Teil oder das gesamte Mehl ersetzen. Wie immer ist das natürlich Geschmackssache. Auf jeden Fall lohnt es sich meiner Meinung nach, das Mehl frisch zu mahlen! Wenn ihr keine eigene Mühle besitzt, könnt ihr das normalerweise nach dem Kauf in Bio-Supermärkten oder -läden tun.

Für ca. 45 Stück:

50 g kandierter Ingwer
150 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)
100 g Dinkelmehl 630
100 g Kokosblütenzucker
150 g weiche (vegane) Butter
1 Prise Salz

Den Ingwer ganz fein hacken oder im Blitzhacker fein zerkleinern.

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 1 Stunde kühlen.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Den Teig auf wenig Mehl ca. 1 cm dick ausrollen, die Oberfläche gleichmäßig mit einer Gabel einstechen und dann in 3 cm große Quadrate schneiden. Die Kekse aufs Blech liegen (viel Abstand ist nicht nötig) und 20–25 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht goldbraun sind.



...AV
...VAAG
BEGANN
...NNER
...SOMMER
...NAHT

Ich nasche gleich noch einen Keks zum Tee und wünsche euch eine genussvolle Woche!

Macht es euch schön,

eure Judith