

Vegane Elisenlebkuchen mit Marzipan & ein paar Gedanken zur Alles-und-immer- Gesellschaft



Lebku

chen gehören für mich in der Weihnachtszeit einfach dazu.

Und obwohl es seit ich denken kann so ist, macht es mich jedes Jahr wieder fassungslos, wenn im September die Lebkuchen und Spekulatiuspackungen in den Supermärkten liegen. Wobei es mich eigentlich fast wundert, dass es sie noch nicht das ganze Jahr über gibt. Sogar Erdbeeren kann man ja mittlerweile sogar im tiefsten Winter kaufen. Sie schmecken zwar nicht, aber sie sind erhältlich. Unterirdische Ökobilanz und astronomische Bonusmeilen inklusive, denn sie sind einmal um die Welt geflogen.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der alles (fast) immer verfügbar ist und manchmal erschreckt mich das. Manche Dinge waren immer etwas Besonderes. Erdbeeren im Frühjahr, wo man sich täglich in rauen Mengen an ihnen fürs restliche Jahr satt zu essen versucht. Lebkuchen im Winter, auf die man sich das

ganze Jahr freut wie auf Weihnachten, weil es sie nur in diesem Monat gibt. Zumindest war das so. Mittlerweile gibt es sie schon ein Dritteljahr.



Vielleicht bin ich da ja altmodisch und entspreche nicht meiner Zeit. Aber ich finde, manche Dinge sollten etwas Besonderes bleiben und nur in ihrer Saison genossen werden. So wie früher eben. Da gab es auch keine Erdbeeren aus Chile im Dezember. Und Lebkuchen im September auch noch nicht. Überhaupt, man hat sie sich noch selbst gebacken.

Ich wünsche mir, dass die Menschen erkennen, dass es doch irgendwie langweilig ist, immer alles zu haben. Auf was kann man sich dann noch freuen? Welchem Geschmack entgegen fiebern? Und: was kann man dann noch wirklich schätzen?

Vielleicht bin ich da ja auch spießig, aber ich kaufe aus Prinzip keine Lebkuchen vor Dezember. Mein Naschkater sieht das etwas anders. Wenn er Lebkuchen sieht, will sein Bauch sie haben. Welcher Monat da im Kalender steht, ist ihm dann relativ egal.

Dieses Jahr habe ich mich eisern durchgesetzt – eine Weile. Wir haben Ende November Lebkuchen gekauft. Aber immerhin nicht Anfang Oktober, als er mit leuchtenden (gierigen?) Augen vor dem Geschäft eines namhaften Lebkuchenherstellers stand.

Vor allem aber haben wir selbst welche gebacken. Zwei Mal

sogar. Welche zum [Ausstechen](#) und Elisenlebkuchen. Nicht das [Rezept von letztem Jahr](#), sondern ein [veganpassioniertes](#).



Ein wunderbar würziger Weihnachtsduft schwebte da durch die Wohnung und die Elisen mit Marzipan sind wunderbar saftig und aromatisch geworden. So muss der Advent duften!

Blieb nur noch ein weiterer Kampf zu fechten: Schokolade, Guss oder Purismus?

Naschkater liebt sie so wie sie sind oder mit Zuckerüberzug. Bei mir geht ohne Schoki nix.

Wir haben diplomatisch Halbe/Halbe gemacht.

Für 25 Stück:

200 g Marzipanrohmasse

200 g gemahlene Mandeln/ Nüsse

100 g Feinzucker

2 EL helle Marmelade

50 ml Wasser

1 geh.TL Backpulver

50 g Orangeat

70 g Mehl

1 Prise Salz

Je 1 Messerspitze Koriander, Kardamom und Muskat

Je $\frac{1}{2}$ TL Zimt und gemahlene Nelken

(Alternativ 1 TL Lebkuchengewürz)

25 Oblaten

(Zartbitterkuvertüre)

Das Marzipan mit dem Zucker, der Marmelade und dem Wasser glatt rühren. Das Orangeat fein hacken. Die Gewürze kurz in der Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, die gemahlenen Nüsse zugeben, abkühlen lassen und zu den anderen Zutaten geben. Die verbleibenden Zutaten hinzugeben und gut mischen.

Den Teig auf die Oblaten verteilen. (Etwa 1 EL Masse pro Oblate und am besten mit leicht feuchten Händen gleichmäßig glatt drücken.)

Bei 170° Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen.

Die abgekühlten Lebkuchen mit Schokolade oder Zuckerguss bestreichen oder sie einfach pur genießen![nurkochen]



Egal wie ihr sie am Ende überzieht, die Lebkuchen werden euch bestimmt schmecken!

Nehmt euch die Zeit, brüht eine Kanne Tee, macht euch schöne Musik an und backt in Ruhe ein paar weihnachtliche Leckereien. Dann kommt die Besinnlichkeit zu Weihnachten von ganz alleine.

Habt eine genussvolle Adventszeit!

Eure Judith

Weihnachtliche Vorboten: Vegane Lebkuchen- Figuren



So

langsam sollte man sich ja Gedanken machen, was man den Liebsten so zu Weihnachten schenkt. Normalerweise ist das bei mir ja was Selbstgemachtes aus meiner Küche. Dieses Jahr bin ich bisher aber irgendwie uninspiriert. Da liegt noch keine Liste mit 15 Plätzchensorten, noch keine Liste mit Geschenkideen für Freunde und Familie. Weihnachtliche Back-Blockade? Allein der Gedanke – furchtbar!

Ich liebe Weihnachten. Dieses Fest macht die dunkle Winterszeit wärmer und freundlicher, es gibt uns etwas zum (Vor)Freuen. Die damit verbundenen Rituale wie das Backen von Plätzchen, das Kochen besonderer Gerichte und das Vorbereiten von Geschenken machen den Winter trotz meiner starken Abneigung gegen Kälte für mich erträglich.

Wenn überall Lichter blinken, Schneeflocken die Dächer bepuderzuckern und die Luft nach Glühwein und Lebkuchen duftet – dann ist das für mich eine Art nostalgisches Glück. Weiße

Berggipfel haben wir diese Woche nun schon und da kommen die ersten winterlich- vorweihnachtlichen Gefühle hoch. Passend dazu haben wir dann doch auch schon das erste Mal weihnachtlich gebacken: Lebkuchen zum Ausstechen hatte sich mein Naschkater gewünscht und da er noch ein verspätetes Geburtstagsgeschenk an den Bruder in Berlin schicken wollte, sollten sie vegan sein.

Auf meiner Suche stieß ich auf der Seite [vegancandy](https://vegancandy.com) auf dieses unglaublich simple Rezept, das genauso unglaublich leckere Lebkuchen beschert! Bis auf Pflanzenmilch hat man eigentlich immer alles dafür da (Veganer sicher sogar die „Milch“) und in null komma nichts sind die Figuren mit festlichem Gewürzduft fertig.

Nach dem Backen waren sie außen schön knusprig und innen saftig. Lagert man sie in einer Dose, werden sie noch ein wenig fester und sind natürlich nicht mehr knusprig wie frisch aus dem Ofen. Aber sie sind einfach wunderbar und werden auf jeden Fall einen festen Platz in meinem Rezeptheft bekommen!



Für 1

Blech im Ganzen oder 2 Bleche Figuren:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 200 g Zucker
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 4 EL Kakaopulver

4 EL Öl (Raps)
200 ml Pflanzenmilch (am besten Reisdrink)

Alle Zutaten zu einem dicken Teig kneten (mit den Händen oder Knethaken). Falls er zu bröselig ist, etwas Sojamilch, falls er zu klebrig ist, etwas Mehl hinzufügen.

Dann auf einer dick mit Mehl bestreuten Fläche ausrollen, am besten zwischendurch einmal wenden, so dass der Teig auf keiner Seite festklebt.

Den Teig relativ dick ausrollen, allerdings geht er auch noch gut auf, also vielleicht 0,5-1 cm dick. Anschließend ausstechen oder ausschneiden. Je nach Wunsch z.B. mit Mandeln belegen. 15-20 Minuten bei 180°C backen.

Nach dem Abkühlen kann man die Lebkuchen noch mit Zuckerguss, Lebensmittelfarben, Schokolade usw. verzieren.[nurkochen]

Da ich schon so in Schwung war mit den Lebkuchen, habe ich gleich noch zwei [Stollen](#) gebacken nach dem Rezept von letztem Jahr. Damit sie noch ein bis zwei Wochen ruhen können, bis die Weihnachtszeit anbricht. Mit Ruhe war jedoch nicht allzu viel – mein Naschkater ist schon ein paar Mal übergriffig geworden. =)



Ich hoffe nun, dass dieser erste Hauch von Weihnachtsglück in meiner Küche mich inspiriert und mir Ideen herbei weht. Habt

ihr Vorschläge oder Wünsche, was ich dieses Jahr backen könnte? Tolle Rezepte, die ich unbedingt kennen sollte? Dann her damit! Ich freue mich auf eure Beiträge! ♥

Habt eine genussvolle Vorweihnachtszeit,
eure Judith

Quittenmus und die Marmeladen-Frage



Letzt
es Wochenende habe ich mal wieder einen Heimatbesuch in der Pfalz gemacht. Da stand dann ein Mutter-Tochter-Tag an mit Bummeln in der Stadt und Kinobesuch. Wir sahen den sehr unterhaltsamen deutschen Film „Macho Man“, gespielt von Christian Ulmen, der sich in eine hübsche Türkin verliebt und nach dem Kennenlernen der Familie voller „gestandener türkischer Kerle“ beschließt, ein Macho werden zu müssen, um als Mann von den anderen respektiert zu werden. Dabei übersieht er, dass seine Freundin sich in ihn verliebt hat,

weil er *kein* Macho ist... Ich fand das sehr sympathisch und denke, viele von uns können sich mit so etwas identifizieren. =)

Ein weiterer Programmpunkt waren die restlichen Quitten, die meine Eltern von ihrem Bäumchen gepflückt hatten. Mein Pa, der Marmeladenverantwortliche der Familie, hat schon vor Wochen Quittengelee gekocht. Trotzdem blieben noch massig Früchte übrig. Die wollte ich zu Mus verarbeiten und das nahm ich spontan am Sonntag in Angriff.

Wie ist das bei euch: Sagt ihr auch im Alltag zu Konfitüre „Marmelade“? Eigentlich ist das ja inkorrekt, weil „Marmelade“ ja nur die englische Zitrusmarmelade ist und alles andere eben Konfitüre. Aber ich finde „Marmelade“ schöner und es klingt bodenständiger. Man hat es sich halt in Deutschland so angewöhnt, oder? =)

Hier kann man das Problem sogar noch elegant umschiffen und „Quittenmus“ kochen...



Für 6

Gläser à 250 ml:

2 kg Quitten

1 Zitrone [Schale und Saft]

300 g Gelierzucker (2:1)

[nach Belieben Gewürze wie Piment oder Zimt, jeweils eine

Prise]

Die Quitten mit einem feuchten Tuch abreiben, um den Flaum zu entfernen. Dann vierteln und entkernen. Die Viertel in Stücke schneiden. Die Schale der Zitrone mit dem Sparschäler oder Zester abschälen.

Quitten mit Zitronenschale und 300 ml Wasser erhitzen und bei schwacher Hitze zugedeckt 1- 1½ Stunden köcheln lassen, bis die Quitten schön weich sind. Zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt.

Die Zitrone auspressen. Die Quitten mit dem Mixstab fein pürieren. Zitronensaft und Zucker sowie eventuell Gewürze dazu geben und alles 4 Minuten kochen lassen.

[Vorsicht: dabei rühren, sonst blubbt die Masse hoch und versaut euch die Küche oder verbrennt euch!]

Das Mus in heiß ausgekochte oder sehr heiß ausgespülte Gläser füllen und sofort verschließen.[nurkochen]

TIPPS:

Ich drehe die Gläser dann noch für eine Viertelstunde um.

Die Gläser koche ich richtig aus. Dafür packe ich sie samt Deckel in einen großen Topf und koche alles 10 Minuten. Danach nicht mehr in den Deckel oder das Glas greifen!



Was für Konfitüren kocht ihr im Herbst? Habt ihr euch auch schon

Sommer- oder Herbstfrüchte für den Winter konserviert?

Diese Woche gibt es noch ein Rezept für Mini Hand Pies mit dem Quittenmus, oder wie man in „Altdeutsch“ sagen würde: Teigtäschchen mit Marmeladenfüllung. =)

Morgen startet mein Blogevent „[Der Geschmack von Früher – Seelenfutter aus Omas Rezeptbuch](#)“. Da werde ich euch nicht nur eins meiner Lieblingsrezepte verraten, das ich mit ihr immer gekocht habe. Sondern es mit einer ihrer Anekdoten von früher verbinden, die sie auf meinen Wunsch immer und immer wieder erzählen musste, während wir zusammen in der Küche werkten.

Ich wünsche euch einen guten Start ins Wochenende! Habt genussreiche Tage!

Eure Judith ♥

[Das einfach Gute: Kartoffeln, Süßkartoffeln und Kürbis aus dem Ofen](#)



Mit einem unserer vielen Besucher neulich waren wir mal wieder in der [Vegetage](#) essen. Da gab es wundervolle ausgebackene Süßkartoffelscheiben.

Seit meinem ersten Kapstadt-Aufenthalt nach dem Abi liebe ich diese Knollen. Die Haushälterin Saartjie (sprich: Sarki) kochte sie als eine der zahlreichen Beilagen zu fast jedem Essen und zwar auf sündhaft leckere Weise. Mit viel Butter und Zucker wurden sie in Würfeln karamellisiert und langsam gegart und das schmeckte so köstlich, dass man sich allein daran hätte satt essen können. Von ihren anderen Leckereien ganz zu schweigen. Mit dem, was bei uns Beilage ist, nämlich Reis und Kartoffeln, gehen die Südafrikaner scheinbar etwas maßloser um: es gab oft zwei oder drei Beilagen, zum Beispiel hatten wir neben Hühnchen und grünen Bohnen noch Kartoffeln, Reis und die Süßkartoffeln auf dem Teller. Bevor ihr fragt: ja, ich habe zugenommen in dieser Zeit. Aber das war es wert. =)

Die gebackene Süßkartoffel der Vegetage begeisterte mich aber auch und da kam die Idee, man könnte ja mal für Abwechslung sorgen im Backofen. Ofenkartoffeln machen wir ja einmal die Woche, aber Süßkartoffeln gab es bisher so noch nie.

Also wurden kurz darauf drei Gemüsesorten klein geschnippelt und im Ofen mit etwas Öl, Fleur de sel und Rosmarin knusprig gebacken.

Ein Salat dazu, etwas Ketchup oder Kräuterquark (natürlich am

besten selbst gemacht) – fertig ist ein wunderbares Essen, das sich fast von selbst zubereitet.

Dabei wärmt es auch noch die Wohnung, was ich im Herbst und Winter sehr liebe. Man hat etwas Warmes zu füttern und gleichzeitig eine wohlig-warme Atmosphäre durch den Backofen und den herrlichen Duft. Das ist herbstliches Küchenglück! =)



Für

zwei Personen:

1 Süßkartoffel

4 Kartoffeln

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

Olivenöl

Rosmarinnadeln, frisch oder getrocknet

Salz

(Fleur de Sel, grobes Meersalz oder notfalls auch normales feines Salz)

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Das Gemüse waschen, eventuell schälen und in Stücke, Scheiben oder Spalten schneiden.

Auf ein Backblech legen, salzen und würzen und mit etwas Öl beträufeln. Dann mit den Händen das Öl ins gesamte Gemüse massieren, so dass alle Stücke umhüllt sind.

Etwa eine halbe Stunde backen, bis das Gemüse gar und außen

goldbraun und knusprig ist.

In dieser Zeit einen grünen Salat zubereiten und, wenn man mag, einen Dipp. Ich nehme immer gerne einen Quark mit Frühlingszwiebel, Kräutern und Salz/Pfeffer oder mit Currypulver und Gewürzen nach Wahl. Da kann man je nach Gusto kreativ sein.

Ein tolles Ketchup ist da natürlich auch immer perfekt! Wir haben einen fruchtigen Tomatenketchup, den wir mit selbst gemachter Chilisaucе meines Pas aufpeppen. =)[nurkochen]

Lasst es euch schmecken, ihr Lieben und habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Alles steht Kopf: Birnen-Tarte-Tatin mit Zimtkaramell (vegan)



Nasch

katers zweiter, verspäteter Geburtstagskuchen

Selbst gemachte Geschenke sind ja einfach am allerschönsten. Und wenn es dann auch noch was zum Genießen ist – perfekt. Da mein Naschkater sich dieses Jahr zu seinem Geburtstag im September nicht wirklich viel gewünscht hatte, habe ich ihm einen Gutschein für zwei Geburtstagskuchen geschenkt. Einen habe ich ihm schon gebacken – aber der war so schnell aufgefressen, dass ich ihn nicht für euch festhalten konnte. Dieser zweite hier hat es bis zum Shooting geschafft und deswegen stelle ich euch heute die super leckere Tarte Tatin aus dem Buch „La Veganista backt“ vor. Die zweite Tarte Tatin meines Lebens und die erste mit Birnen.

Das Rezept hat Naschkater und mich vollstens überzeugt und somit bekommt ihr eine herzliche Empfehlung, es nachzubacken. =)

Suchtphasen

Es kommt zudem meiner momentanen Suchtphase entgegen. Kennt ihr solche Zeitabschnitte auch, in denen ihr etwas ganz Bestimmtes ständig esst, über Wochen oder Monate? Und es muss immer im Hause sein?

Wir hatten schon diverse solcher Phasen. Eine Orangen-Schokolade-Phase letztes Jahr. Eine sehr lange andauernde Maiswaffel-Phase, in der wir fast kein Brot, sondern nur noch Maiswaffeln knusperten. Im Winter habe ich meist eine

intensive Mandarinen-Phase und muss jeden Abend ein paar davon essen. In den letzten Monaten war bei uns eine leichte Abhängigkeit nach Ofenkartoffeln zu verzeichnen und zudem ist zurzeit bei mir eine mittelschwer ausgeprägte Chili-Schoki-Sucht vorhanden – und eine schwere Birnen-Abhängigkeit. Birnen gehen mir im Moment nie aus und jeden Abend oder sogar morgens und abends esse ich eine.

Da musste ja auch mal ein Birnenkuchen gebacken werden. Und wenn ich das hier so schreibe, glaube ich, war es sogar der erste Birnenkuchen meines Lebens, nicht nur die erste Birnen-Tarte-Tatin...



Das Backbuch der [Veganista](#) gefällt mir ganz gut. Es sind einige Rezepte drin, die ich backen würde oder schon versucht habe. Die Windbeutel sind zwar mächtig schief gegangen, aber geschmacklich waren sie toll. Ebenso wie der Marmorkuchen und die Pralinen-Minitorte, die es als ersten Geburtstagskuchen gab. Sie war allerdings von der Größe her unzureichend, denn sie war zu schnell aufgegessen, um fotografiert werden zu können – klitzekleiner Minuspunkt. =D

Diese Tarte Tatin habe ich wie meistens mit anderem Mehl gebacken, nämlich, ihr ahnt es schon, mit Dinkelvollkornmehl statt dem angegebenen Dinkelmehl 1050.

Normalerweise reduziere ich den Zucker in Rezepten. Diesmal habe ich es nicht getan und mir persönlich war es zu süß, denn

der Belag besteht ja zur Hälfte aus Karamell. Nächstes Mal werde ich den Zucker im Teig fast völlig weglassen, denke ich. Für Süß-Fans und Karamell-Liebhaber ist diese Tarte aber ein absolutes Muss!

Für eine Springform oder Auflaufform von 26 cm Ø :

Boden:

170 g Dinkel(vollkorn)mehl (frisch gemahlen)
80 g Zucker (oder weniger, der Belag ist wirklich sehr süß)
1 Prise Salz
1 Msp. Backpulver
100 g gefrorene oder kalte Margarine

Belag:

500 g feste Birnen
 $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
100 g Zucker
1 EL Margarine
1 gestr. TL Zimtpulver

Die trockenen Zutaten mischen. Die gefrorene oder kalte Margarine darüberreiben oder in Flöckchen darüber verteilen. Alles mit einem Knethaken oder den Händen krümelig mischen. Nach und nach 1-2 EL kaltes Wasser zugeben, bis sich alles zusammen klumpt. Dann schnell mit den Händen verkneten und in Folie gewickelt mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Für den Belag die Birnen schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zitrone heiß waschen und von der Hälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit den Birnen mischen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Form fetten.

[Ich habe eine Springform mit Backpapier ausgekleidet, da ich mir wegen des Karamells und der Dichtigkeit etwas unsicher war... Es hat super funktioniert.]

Den Teig auf Mehl oder zwischen zwei Folien etwas größer als die Backform ausrollen. Die Form drauf setzen und den Teig zuschneiden. Den zugeschnittenen Teig wieder abgedeckt kalt

stellen.*

Für den Belag Zucker, Margarine und 3 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun karamellisieren. Die Brinen zufügen und 1 Minute mitdünsten. Dann den Zimt zufügen und alles zusammen in die Form geben, gut verteilen und mit dem zugeschnittenen Teigboden abdecken. Die Tarte in der Ofenmitte 30-35 Minuten backen. Dann heraus nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen, damit der Zucker wieder fest werden kann. Die Tarte auf eine Platte stürzen und mit Vanilleeis oder Sahne genießen.



*

TIPP:

Den Teigrest kann man zu Keksen verbacken oder wie ich einfrieren und für einen schnellen [Apfelcrumble](#) auftauen.

So, ich werde jetzt mal eine Birne knabbern...

Welche Sucht habt oder hattet ihr? =)

Habt eine genussvolle Zeit (mit welchem Suchtmittel auch immer),

eure Judith

