

# Apfelcrumble mit Vollkorn-Zimt-Streuseln (vegan möglich)



„Sind da Nüsse drin?“, fragte ein Gast neugierig, als wir diesen Apfelcrumble als Dessert auftrachten.

„Nein, nur Dinkelvollkornmehl.“, antworteten wir.

„Wahnsinn, das schmeckt so nussig!“, war die begeisterte Rückmeldung.

Ja, frisch gemahlenes Dinkelvollkornmehl schmeckt sehr nussig und aromatisch. Auch deshalb verwende ich es so gerne. Außerdem ist es gesünder als Weißmehl und Weizenmehl.

Wer eine Nussallergie hat, bekommt bei diesem Crumble ein bisschen den Eindruck, Nussstreusel zu knuspern. Veganer ersetzen die Butter durch Margarine und haben eine ebenso köstliche tierfreie Variante. Dieses Dessert ist also nicht nur für viele Schleckermäulchen geeignet und ist super einfach zubereitet – es schmeckt auch noch unglaublich gut und eigentlich auch fast jedem!

Ein herbstlicher leichter Leckerbissen als Nachtisch oder auch statt Kuchen.

Ich betone immer wieder, dass das Mehl am besten frisch gemahlen werden sollte. Das hat einen Grund. Ich finde, es schmeckt einfach komplett anders als gekauftes Vollkornmehl! Frisch kommt das Nussige erst richtig durch und bei gekauftem Vollkornmehl fand ich das Ergebnis öfters ein wenig bitter...

**Für 2-4 Personen:**

500 g Äpfel

200 g frisch gemahlenes (!) Dinkelvollkornmehl

125 g zerlassene Butter/Margarine

150 g Zucker

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

Die Butter bei milder Hitze zerlassen und etwas abkühlen lassen. Mehl, Zucker und Zimt in einer Schüssel mischen. Die Butter dazu geben und mit dem Handrührer zu Streuseln verarbeiten. Wenn es noch nicht richtig „krümelt“, die Schüssel noch mal kurz kühl stellen und noch einmal rühren. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Die Äpfel vierteln, wenn nötig schälen und die Viertel noch einmal halbieren. In eine gefettete Auflaufform schichten. Wer zwei Schichten Äpfel macht, kann dazwischen ein paar Streusel streuen.

Oben die Crumble-Masse verteilen und das Ganze eine halbe Stunde backen, bis die Äpfel weich sind und die Streusel goldbraun und knusprig.[nurkochen]



**Tipp:**

*Wer mag, kann noch (Rum)Rosinen dazu geben oder die Äpfel mit ein wenig Rum oder Amaretto beträufeln.  
Mit ein bisschen geschlagener Vanillesahne oder Vanilleeis ein Hochgenuss!*

Lasst es euch schmecken und habt eine genussvolle Zeit!  
Eure Judith

---

## Blitzschnelle Mini- Apfelstrudel aus Filoteig mit Vanillesauce (vegan)



Letzten Herbst haben wir bei meinen Eltern ein Apfelerntefest gemacht. Sie haben am Rande des Dorfes ein kleines Grundstück mit ein paar Bäumchen darauf, die jedes Jahr reichlich Äpfel tragen. Meist so viele, dass wir sie nicht alle ernten und lagern können. Deswegen geben wir sie gerne an Freunde weiter. Das haben wir mit einem kleinen Picknick verbunden: es gab Apfelmuffins, Kaffee und Tee und natürlich konnten wir beim Pflücken auch nicht widerstehen und knabberten den einen oder anderen Apfel. Eine schöne Ernte war das.

Dieses Jahr war ich leider nicht dabei. Aber meine beiden haben auch alleine viele Kisten der saftigen Früchte von den Bäumen geholt und in großen Stapeln in der Garage eingelagert. Mein Pa hatte sich dafür extra vor ein paar Jahren grüne Obstkisten bei einem befreundeten Gemüsehändler besorgt.

Nun haben wir also wieder unseren Wintervorrat an köstlichen knackigen Vitaminquellen und können aus dem Vollen schöpfen. Man kann nämlich wunderbar mit ihnen backen.

Ich finde, sie haben die perfekte Balance zwischen Frucht und Säure und das liebe ich bei Äpfeln. Auch im Kuchen ist das super und so backe ich gerne unseren Familien-Rührkuchen (Onkel Heiko- Kuchen genannt) aus Dinkelvollkornmehl mit Äpfeln, den [1-2-3- Apfelkuchen](#) oder auch mal einen Strudel.



Da

ein großer Strudel ja doch etwas Aufwand bedeutet, wenn man den Teig selbst macht, und da er für zwei Personen vielleicht auch etwas zu viel ist (auch wenn Naschkater und ich ihn sicher bewältigen würden...), habe ich uns kleine Strudel aus Filoteig gemacht. Die gehen blitzschnell und schmecken grandios. Da ich immer vegane Margarine kaufe und die Strudel somit sowieso schon vegan waren, habe ich aus der offenen Reismilch noch eine schnelle Vanillesauce dazu gemacht. Mein Naschkater war begeistert von diesem Nachtisch und ich hoffe, ihr werdet es auch sein! =)



Für 4

Stück

8 Blätter Filoteig (Dreiecke) oder 4 rechteckige Blätter,  
halbiert

2 Äpfel

1 EL (Rum)Rosinen

2 TL Zimt-Zucker

1 Hand voll Walnüsse, gehackt

[1 TL Rum]

2 EL vegane Margarine, geschmolzen

150 ml Pflanzendrink

1 gestr. EL Stärke

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Vanilleextrakt\* oder 1 Prise Vanillepulver

[1 kleiner Schuss Rum]

*\* Ich habe selbst welchen angesetzt: Ein Schraubglas nehmen, ausgekratzte oder zu trockene Vanilleschoten in kleine Stückchen schneiden oder brechen und ins Glas geben. Mit Rum (tolles zusätzliches Aroma, man kann aber auch etwas Neutraleres wie Korn nehmen) aufgießen, so dass alles bedeckt ist. Ein paar Wochen ziehen lassen.*

Die Äpfel in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit den (Rum)Rosinen, den fein gehackten Walnüssen und dem Zimtzucker mischen. Wer keine Rumrosinen hat, aber den Geschmack mag, der gibt den TL Rum dazu.

Die Filoblätter mit etwas geschmolzener Margarine bestreichen und immer zwei aufeinander legen. Dann etwa 2 EL der Apfelmischung mittig auf den Teig geben und von drei Seiten her die Zipfel einklappen, so dass die Füllung bedeckt ist und ein Dreieck entsteht.

Mit den restlichen Teigdreiecken ebenso verfahren. Alle Taschen außen mit etwas Margarine bepinseln.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und mit dem Rest Margarine auspinseln. Die Taschen nacheinander oder immer zu zweit hinein geben und bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam bei mehrmaligem Wenden braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun und knusprig sind. Das braucht etwa 5

Minuten.

Für die Sauce 150 ml Pflanzendrink (*Ich habe Reisdrink genommen, der hat eine natürliche Süße*) abmessen. 100 ml in einem kleinen Topf zusammen mit dem Vanillezucker und dem Vanilleextrakt oder -pulver erhitzen. In die restlichen 50 ml Flüssigkeit die Stärke einrühren (*Am besten mit Schneebesen*). Wenn die Flüssigkeit kocht, unter Rühren den Stärkemix dazu gießen und weiter rühren, bis es andickt und leicht blubbert.

Die Taschen mit der Sauce anrichten. Wenn man mag, kann man sie zur Verschönerung noch mit einem Hauch Puderzucker bestäuben.[nurkochen]



**TIPP:**

*Man kann für die Füllung natürlich auch gehackte Mandeln oder Haselnüsse nehmen, die Rosinen weglassen und zum Beispiel halb Apfel, halb Birne nehmen. Hier kann jeder seinem Geschmack folgen. =)*

Lasst es euch schmecken und ich wünsche euch ein genussreiches Wochenende!

Eure Judith

---

# Deutschland isst bunt: Asiatischer Flammkuchen mit Karotten, Curry, Ingwer und Apfel (vegetarisch/ vegan)



Schon im August hat die liebe Conny von der Seelenschmeichelei eine wunderbare Aktion ins Leben gerufen: „[Deutschland is\(s\)t bunt. Ein kulinarisches Blog-Event für Weltoffenheit und Toleranz.](#)“ Im Sommer konnte ich daran noch nicht teilnehmen, denn ich hatte keine Küche, um bunt zu kochen. Aber heute möchte ich das nachholen, denn das Thema ist nach wie vor wichtig. Und ich finde, auch wenn wir Foodblogger über die schönen Dinge des Lebens und den Genuss schreiben, kann und sollte man auch mal politisch werden.



Seit Monaten wird viel gesagt und geschrieben über das Flüchtlingsthema. Oder „Flüchtlingsproblem“, wie es lieber genannt wird. Zweifelsohne läuft da mächtig was schief in der Welt, wenn so viele Menschen ihre Heimat aufgeben, ihre Familien und Freunde verlassen und ihr Leben skrupellosen Schleusern, kleinen Schlauchbooten und dem großen weiten Mittelmeer anvertrauen. Diese Menschen kommen in Europa an – sofern sie es so weit schaffen – mit nichts. Außer der Hoffnung auf ein besseres Leben, ein sichereres Leben: ohne Krieg, ohne Armut, ohne Chancen.

Viele Dinge machen mich wütend. Zuallererst die Tatsache, dass es in unserer Welt überhaupt nötig ist zu fliehen.

Dass immer mehr Menschen Krieg führen und andere ins Elend stürzen, um ihre Interessen durchzusetzen. Dass Menschen hungern müssen, während wir hier an jeder Ecke Essen im Überfluss haben und Supermärkte tonnenweise Lebensmittel in den Müll werfen, obwohl auch bei uns noch Leute dafür dankbar wären.

Dass die Politiker, die sogenannten „Volksvertreter“, nichts tun, um die Ursachen des „Flüchtlingsproblems“ zu bekämpfen. Sondern mit ihrer Außenpolitik zum Elend dieser Menschen beitragen, ja es oft mit verursachen und dann von „sicheren Herkunftsländern“ sprechen und viele Flüchtlinge wieder abschieben.

Dass Menschen in unserem Land sich von brauner Propaganda und Angstmake in den Medien beeinflussen lassen und Flüchtlinge ablehnen.

Am liebsten würde ich diesen Menschen entgegen schreien:

Wie verzweifelt müsstet ihr sein, um alles zurück zu lassen und ins Ungewisse zu gehen? Versetzt euch doch mal in deren Lage! Empathie, schon mal gehört?

Noch eure Eltern oder Großeltern haben auch Krieg erlebt, waren Flüchtlinge, waren arm, waren verfolgt! Fragt sie mal (wenn es noch geht), wie sie das erlebt haben!

Vor 70 Jahren war Deutschland ein ausgebombtes Land, hatten viele Menschen kein Dach mehr über dem Kopf, kein Hab und Gut mehr und nichts zu essen.

Wir haben verdammtes Glück, dass es uns heute so gut geht!! Dass unsere Generationen in dieser Zeit und in diesem Land geboren wurden und leben dürfen!

Und ich finde, wir haben die Pflicht, dieses Glück zu teilen! Es heißt doch immer, Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt. Also lasst uns teilen. Unser Essen, unsere Kleidung, unsere Herzlichkeit, unsere Offenheit, unsere Hilfsbereitschaft, unsere Neugier auf andere Menschen und Kulturen, unseren Reichtum in so vielerlei Hinsicht.

Demnächst werden bei uns, ein paar Häuser weiter in der Stadthalle, Flüchtlinge untergebracht werden. Ich hoffe, sie werden hier bei uns durchatmen können, zur Ruhe kommen und sich vor allem willkommen fühlen! Diese neue direkte Nachbarschaft kann für uns alle eine Chance sein und ich denke, die meisten hier teilen diese Ansicht – zum Glück. Dazu möchte ich meinen Teil beitragen.



Bis

es soweit ist blogge ich diesen asiatischen Flammkuchen, ein

buntes crossover aus verschiedenen Küchen dieser Welt.  
Denn Essen verbindet. Es öffnet Menschen für andere Küchen und Kulturen, bringt verschiedenste Leute an einem Tisch zusammen. Deutschland ist schon lange ein buntes Land. Wir essen Thailändisch, bevor wir ins Kino gehen, wir lieben sushi und Kebab, wir gehen zum Italiener oder Inder, wir kochen Ungarisches Gulasch, französische Quiche Lorraine und Asiapfanne.

Dieses Rezept ist mein Beitrag, mein kulinarisches Zeichen für Offenheit, für Toleranz, für ein herzliches Willkommen aller, die bei uns Sicherheit und Frieden suchen.



Für 4

### Flammkuchen:

- 360 g Mehl
- 120 g (Dinkel)Vollkornmehl
- 4 TL Trockenhefe
- 260 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 1TL Zucker
- 2 EL Olivenöl
  
- 450 g Karotten
- 1 TL Currypaste (oder 2 TL Currypulver)
- 100 ml Wasser

(1 EL Zucker)

300 g Soyade

*[Nicht-Veganer nehmen am besten Schmand]*

3 geh. TL Currypulver

Salz, Pfeffer

2 TL Stärke

1 EL frisch geriebener Ingwer

1 große rote Zwiebel

2-4 Äpfel

*geriebener Gouda/ veganer Reibekäse*

frischer Koriander

Die trockenen Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben, das Wasser und das Öl dazu gießen und alles mit den Händen in ein paar Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort (am besten dem leicht erwärmten Ofen) 1 Stunde gehen lassen.

In dieser Zeit die Karotten schälen, die Enden abschneiden und dann mit einem großen Messer schräge Scheiben abschneiden. Eine Pfanne erhitzen, das Wasser und die Currypaste hinein geben und verrühren. Die Karotten in der Pfanne mit Deckel 10 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze dünsten. Dann den Deckel abnehmen und noch 5 Minuten dünsten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist und die Karotten noch etwas bissfest, also noch nicht ganz durch sind. Wer mag gibt einen Esslöffel Zucker darüber, lässt sie ein bisschen karamellisieren. Den Herd ausschalten und die Karotten etwas abkühlen lassen.

Die Soyade mit den Gewürzen verrühren und abschmecken.

Die Zwiebel in feinste Scheiben schneiden, die Äpfel eventuell schälen, vierteln und die Viertel in feine Scheiben schneiden.

Den Ofen samt Blech auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein großes Brett mit Backpapier belegen.

Den Teig noch einmal durchkneten, vierteln und jedes Viertel

mit etwas Mehl ganz dünn ausrollen. Den Flammkuchen auf das Backpapierbrett legen. Mit der Creme bestreichen, das Gemüse und Obst darauf verteilen sowie den geriebenen Gouda oder den veganen Käse.

Vom Brett in den Ofen aufs Blech gleiten lassen und 10-15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Wenn man mag, den Flammkuchen vor dem Servieren mit Koriander bestreuen.[nurkochen]



Danke

, Conny, für diese Aktion und euch allen, die daran teilhaben, für eure bunte Kreativität und euer Engagement. Ich denke, wir werden viele wunderbare Rezepte sammeln, die unsere Welt noch ein bisschen bunter machen. Bunt rockt! Dagegen ist braun doch nur langweilig... =)

Habt eine genussreiche, bunte Zeit!

Eure Judith

---

# Die Sucht nach Kochsendungen treibt Ähren: Pain d'épi von Lorraine Pascal



Ich hatte es ja schon erwähnt: wir sind hochgradig süchtig. Nach Kochsendungen. Wir schauen Enie beim Backen ihrer Lieblingskuchen zu, verfolgen Sarah Wieners Abenteuer in Frankreich auf Arte, machen kulinarische Reisen mit Martina & Moritz durch die Küchen der deutschen Regionen oder Europas oder lassen uns von Rachel Khoos Pariser Küche oder von Lorraine Pascals Wohlfühlküche aus London Appetit machen. Von letzterer stammt auch das Rezept zu dem hübschen Ährenbrot, dem pain d'épi. Das wollte ich, wie so vieles das ich auf der Mattscheibe sehe, natürlich nachbacken! Und nun habe ich es endlich mal geschafft und präsentiere euch hier das Ergebnis.



Das Brot ist vom Teig her im Grunde eine simple Baguette, aber die Form macht es besonders und dabei ist es nicht mal schwer zu bewerkstelligen. Es motzt jeden Frühstückstisch auf und beeindruckt Gäste. Also probiert es aus! =)

275 g Mehl  
2 TL Trockenhefe  
1 TL Meersalz  
175 ml lauwarmes Wasser  
1 TL Olivenöl

Mehl, Salz und Hefe in eine große Schüssel geben. Mit einem Holzlöffel rühren und dabei das Wasser zugeben, bis ein Teig entsteht. Das Olivenöl einrühren.

Auf bemehlter Arbeitsfläche den Teig etwa 10 Minuten (!) kneten, bis er weich und elastisch ist.

*[Am besten drückt man dabei den Teig mit dem Ballen der einen Hand von sich weg und holt ihn mit der anderen Hand wieder ran, um ihn erneut mit dem Ballen weg zu schieben.]*

Dann den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zu einer dünnen Baguette formen. Sie sollte dünner sein als eine fertige Baguette, denn sie geht noch auf. Mit einem leicht feuchten Tuch bedecken und 1 Stunde gehen lassen. Am besten geht das im Backofen, der auf ca. 30°C vorgeheizt wurde.

Nach der Gehzeit den Ofen auf 200°C vorheizen.

Das Brot abdecken und eine Schere zur Hand nehmen. An einem Ende beginnen und mit der Schere parallel zum Brot im 45°-Winkel in den Teig schneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Das zipfelige Teilstück zu einer Seite ausklappen. Weiter so verfahren, und die Zipfel jeweils im Wechsel auf eine Seite nach außen klappen, so dass eine Ähre entsteht.

Eine Schale mit Wasser in den Ofen stellen oder ein bisschen Wasser hinein sprühen. Dann das Brot etwa 25 Minuten backen, bis es goldbraun ist und hohl klingt, wenn man gegen seinen Boden klopft.[nurkochen]



Ich habe aus dem Teig zwei kleinere Brote gemacht, da verringert sich die Backzeit eventuell ein wenig. Wir haben dazu ein köstliches Chili-Gulasch gegessen, das von der Geburtstagsfeier meines Pas übrig geblieben war. Solch ein Brot verdient es meiner Meinung nach, die Beilage eines Gerichts zu sein. =)

Schaut ihr auch Koch- und Backsendungen? Welche mögt ihr am liebsten?

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

---

# Kleine pelzige Früchtchen, die niemand wollte und was aus ihnen wurde: Cremig- fruchtiges Schichtdessert aus Kompott, Brioche und Sahnejoghurt



Ich liebe den Sommer nicht nur wegen seiner Temperaturen, sondern auch aufgrund der Fülle an Gemüse, Früchten und Kräutern, mit denen er die Küche von Naschkatzen bereichert. Fast alles gibt es zurzeit regional und wenn ich in diesen Tagen über den Markt laufe, dann schwelge ich in den Farben, Formen und Gerüchen all dieser reifen und knackigen Köstlichkeiten. Die lila Zwetschgen lassen mich von Datschi träumen. Die Mirabellen möchten zur Tarte werden, die Brombeeren einfach so im Mund verschwinden. Endlose Möglichkeiten an Marmeladen

liegen da auf den Ständen. Eingelegtes Gemüse könnte den Sommer konservieren. Grüne Bohnen, eins meiner Lieblingsgemüse, würde ich mir gerne einfrieren für die kalte Jahreszeit und eine herzhafte Suppe daraus machen, wie meine Oma sie immer kochte.

Ein bisschen traurig macht mich ein Bummel über den Markt jedoch auch, denn all das bleibt bis Mitte des Monats ein Traum. Ohne Küche kann man schlecht Kuchen backen und auf zwei mobilen Herdplatten ist an ausschweifenderes Kochen auch nicht zu denken.

Ich tröste mich damit, dass die Wartezeit bald vorbei ist, der Herbst jedoch erst vor der Tür steht. Den ersten leuchtend orangen Kürbis haben wir schon dekorativ auf den Küchenboden gesetzt und bei Spaziergängen meine ich manchmal, schon einen ersten Hauch von Herbst zu riechen. Es bleibt jedoch noch genug Zeit, ein bisschen aufzuholen und herrliches Obst vom Markt in der neuen Küche in Glück zu verwandeln.

Ein bisschen traurig macht es mich auch, wenn ich an Gärten oder Feldern vorbei komme und Bäume oder Sträucher sehe, an denen die Früchte und Beeren langsam vor sich hin verkommen und von niemandem geerntet und genossen werden. Was man daraus alles zaubern könnte!

Vor einigen Tagen brachte mein Naschkater solche Früchte mit nach Hause. Seine Ma war am Umziehen und hatte sich davor im Garten ihres Vermieters der zahllosen Pfirsiche erbarmt, die gerade niemand ernten kann. Mein Katerchen kochte daraus zwei riesige Töpfe Kompott, von dem noch ein großes Einmachglas im Kühlschrank steht. Das Kompott schmeckt köstlich mit griechischem Sahnejoghurt, und das inspirierte uns zu einem wundervollen Schichtdessert.



Für

**das Kompott braucht ihr:**

Pfirsiche

Zucker

Eventuell etwas Wasser

**Für 2 Portionen Schichtdessert:**

4-6 EL Pfirsichkompott

(es geht auch mit frischen Pfirsichen, fein gestückelt)

4-6 EL Sahnejoghurt

2 große Scheiben Brioche, goldbraun getoastet

(1 paar Tropfen Rum)

1-2 TL flüssige rote Marmelade oder roter Sirup

1 große oder 2 kleine rote Pflaumen

Das Kompott am besten am Tag vorher kochen. Die Pfirsiche dafür halbieren, entkernen und in Würfel oder unregelmäßige Stücke beliebiger Größe schneiden. In einem Topf langsam aufkochen und eine Weile bei kleiner Hitze garen lassen. Mit Zucker nach Belieben süßen.

Die Brioche in Scheiben schneiden und diese toasten, so dass sie goldbraun, aber nicht zu dunkel sind. Mit einem Serverring oder einem runden Glas 4 Kreise ausstechen. (Die Reste aufknuspern.)

In einem schönen Glas alle Zutaten im Wechsel schichten.

Zuerst etwas Kompott, dann Joghurt, eine Scheibe Brioche und alles noch einmal von vorne. Die untere Briochescheibe mit ein paar Tropfen Rum beträufeln, wenn man das mag. Als oberste Schicht noch einmal einen Klecks Kompott und Joghurt darauf setzten.

Zum Schluss die Pflaumenstückchen darüber verteilen und alles mit ein wenig rotem Sirup oder Marmelade beträufeln.

**Tipp:** Am besten frisch schmecken lassen. Die Brioche weicht sonst zu arg durch.[nurkochen]



Ich

hoffe, ihr habt Lust, dieses dekorative und sehr leckere Dessert einmal nachzumachen und wünsche euch viel Freude beim Löffeln, Schlecken und Genießen!

Habt genussvolle Frühherbsttage!

Eure Judith

PS: Das Ganze geht auch gut **vegan** mit Sojajoghurt und veganer Brioche oder vergleichbarem süßem Hefengebäck! =)