

Ein schöner Tag beginnt mit feinem Gebäck: Knusprige Frühstückshörnchen (vegan)



Gestern hatten Naschkater und ich den letzten gemeinsamen Morgen für 2 Wochen, denn er fährt 14 Tage ins Land der Pasta, Pizza und Gelati – ohne mich.

Da muss man den letzten Morgen umso mehr genießen und einen schönen Brunch machen. Während mein Käterchen noch schlummerte, rührte ich einen Teig an und flitzte dann schnell in den Markt nebenan, um Brötchen, Käse und Obst zu kaufen. Kurz darauf schwebte herrlicher Kaffee- und Gebäckduft durch die Wohnung und ich holte goldbraune, knusprige Hörnchen aus dem Ofen. Ganz fix sind die gemacht und obendrein vegan, also für alle Naschkatzen geeignet! =)

Die perfekte Zutat für ein ausgedehntes Wochenendfrühstück mit den Liebsten, vielleicht noch mit frischem [Vollkornbrot](#) oder [Quarkbrötchen](#)?

Lasst es euch gut gehen und genießt die Zeit zusammen, ich werde mich jetzt mal auf zwei Wochen Naschkater- Entzug einstellen, mich gleichzeitig aber auch auf den Besuch bei

meiner lieben Brieffreundin in Köln vorfreuen. Dort hoffe ich, süße Cafés und tolle kulinarische Lädchen zu entdecken und wenn meine Streifzüge erfolgreich sind, werde ich euch natürlich davon berichten!



Jetzt heißt es aber erst mal, naschend in den Tag zu starten! Los geht's!

300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
4 EL Zucker
150 g Sojajoghurt
6 EL Pflanzenmilch
6 EL Rapsöl
1 Prise Salz

Mehl, Backpulver, Quark, Milch, Öl und etwas Salz mit der Küchenmaschine oder den Knethaken des Handmixers zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Dabei die Maschine ca. 5 Minuten auf mittlerer bis höchster Stufe laufen lassen.

Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 40 x 45 cm) ausrollen. Teig zuerst in 6 gleichgroße Rechtecke schneiden, diese diagonal halbieren.

Dreiecke von der kurzen Seite zu Hörnchen aufrollen und etwas

biegen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Backofen (200 °C/ Umluft: 175 °C) etwa 20 Minuten backen.

Hörnchen etwas abkühlen lassen und losknuspern... =[nurkochen]



Ich
wünsche euch ein genussreiches Wochenende, viel Sonne und noch
mehr Erholung (zu Hause oder im Urlaub)!
Eure Judith

Blumenkohlcurry mit Kokosmilch und (Rum)Rosinen (vegan)



Diese s Gericht zählt definitiv zu den „Einfach-aber-gut“- Rezepten. Es geht super schnell, braucht nicht viele Zutaten und schmeckt ganz köstlich. Wir hatten es letzte Woche schon, aber da meine Beilage so daneben ging, wie das Curry gelang, musste ich das Ganze erst verschmerzen.

Mir passierte nämlich was ganz Dummes. Es war schlicht und ergreifend nicht meine Woche. Von meinem [GABU mit den veganen Windbeuteln](#) habe ich euch ja schon berichtet und das blieb eben leider nicht die einzige Küchenkatastrophe.

Ich hatte im Fernsehen Jamie Oliver gesehen. Er bereitete im Rahmen eines 15- oder 30- Minuten- Menüs Kokosbrötchen im Dämpfkorb zu. (Das Rezept konnte ich bei sixx irgendwie nicht finden, dafür aber [hier.](#)) Eine einfache wie geniale Idee, fanden wir. Wenige Zutaten, schnelle Zubereitung, sicher toller und außergewöhnlicher Geschmack. Und perfekt zu einem einfachen Gemüsecurry.

Der Teig war rasend schnell gerührt und die Brötchen geformt und im Dämpfkorb. Es war meine Premiere mit dem Ding, denn er gehört meinem Naschkater und ist erst seit kurzem auch Teil meines Haushaltes.

Nach der angegebenen Zeit hob ich den Deckel an und schaute irritiert auf leicht glasig wirkende Brötchen, die überhaupt nicht so fluffig- locker aussahen wie bei Jamie. Ich brauchte eine Kostprobe und viele Minuten Rekapitulation, bis mir

siedendheiß einfiel: Backpulver vergessen!! Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie ich mich geärgert habe! Das mir! Einer Backfee und Naschkatze, die jede Woche mehrmals den Schneebesen schwingt!

Naschkater tröstete mich (zum zweiten Mal in dieser Woche) und fütterte brav fast alle Brötchen auf, mit der Versicherung, sie schmeckten trotzdem sehr lecker, sonst würde er sie nicht essen.

Nun ja, nächstes Mal mache ich wieder Reis. Aber das Curry ist gut geworden, also teile ich es nun doch noch mit euch. =)

Für 2 Portionen:

- 1 kleinerer Blumenkohl
- 3-4 TL Curry (gerne auch verschiedene Gewürzmischungen)
- $\frac{1}{2}$ Dose Kokosmilch
- $\frac{1}{2}$ L Brühe
- 1 kleine frische rote Chili, nicht zu scharf
- 1 Spritzer Zitronensaft oder Essig
- Salz
- 2 EL Rumrosinen (oder normale)

Den Kohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Kokosmilch öffnen, davor aber nicht schütteln! Das Kokosfett, das sich abgesetzt hat, in den Topf geben und erhitzen. Die Gewürze darin kurz dünsten und dann den Kohl dazu geben. Mit der Kokosmilch und der Brühe aufgießen und die Rosinen dazu geben.

Zugedeckt köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist, aber nicht zu weich. Die Chili in feine Streifen oder Ringe schneiden und zum Curry geben. Mit Salz und Säure abschmecken.[nurkochen]

Dazu passt (Basmati)Reis, den man auch mit der halben Dose Kokosmilch plus Wasser kochen kann, das gibt ihm ein feines Aroma.

Ihr seht also, auch Küchen- „Profis“ kann mal etwas schief

gehen. Aber man kann ja aus allem lernen und so etwas passiert einem dann so schnell schon mal nicht mehr. =)

Ich wünsche euch viel Erfolg bei euren Koch- und Backprojekten und genussvolle Momente mit den Ergebnissen!

Eure Judith

Rooibos- Eistee mit Zitrone, Ingwer und geeisten Brombeeren



Im

Sommer bei großer Hitze Wasser zu trinken, ist ja das allerbeste. Aber auf Dauer fehlt da einfach der Reiz. Die Geschmacksknospen wollen ja mal eine Abwechslung haben. Ein selbstgemachter Eistee ist eine tolle Alternative, denn da hat man die Intensität der Süße – und auch das Mittel – selbst in der Hand und muss nach dem Genuss von zwei Gläsern keine Mahlzeit weglassen, um Kalorien zu kompensieren.

Neulich hatte ich einen grünen Eistee mit Minze vom Balkon,

etwas Zitronensaft und Agavendicksaft gemacht, der sehr erfrischend war. Beim Stöbern zwischen den Teedosen und -packungen stieß ich auf einen aromatisierten Rooibos, der eine Weile ein Schattendasein fristete. Der Eistee hat eine grandiose Farbe und macht direkt gute Laune. Mit Eiskwürfeln und gefrosten Brombeeren (man könnte die Brombeeren auch IN die Eiskwürfel packen), ist er eine herrlich aromatische Erfrischung mit einem touch Südafrika. =)



Ihr

braucht:

- 1 L kochendes Wasser
- 1 EL Rooibostee, pur oder mit Fruchtstückchen aromatisiert
- einige Scheiben frischer Ingwer
- 1 TL gemahlener Ingwer
- die Schale einer halben unbehandelten Zitrone*
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- eine handvoll Brombeeren, im Eisfach gefrostet
- Eiskwürfel

* Ich nehme den Sparschäler, um dünne Streifen zu erhalten, das geht wunderbar.

Den Tee und den gemahlene Ingwer in einen Beutel füllen und den Tee aufbrühen.

Etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Dann die Ingwerscheiben, die Zitronenschale, den Saft und die Süße dazugeben.

Ziehen und abkühlen lassen.

Mit Eiswürfeln und geeisten Brombeeren genießen.[nurkochen]



Gute

Erfrischung und eine genussvolle Zeit wünscht euch
eure Judith

Wraps aus selbstgemachten Tortillas mit Auberginenmus (vegan) und gegrilltem Halloumi



Eine

Sendung, die wir sehr gerne sehen, ist „[Einfach und köstlich](#)“ mit Björn Freitag im WDR. Ich finde, Björn bringt den Zuschauern auf sympathische Art bodenständige Gerichte bei und steckt dabei mit seiner Begeisterung für hochwertige Grundzutaten, Farben und Gerüche einfach an. Neulich hat er selbst Tortillas gemacht und sie als Wraps gefüllt.

Da wir noch Aubergine da hatten, die ich sowieso zu einem Mus verarbeiten wollte und ich diese Tortillas unbedingt ausprobieren wollte, gab es gestern bei uns Wraps.

Zu dem Auberginenmus hat mich eine Kollegin inspiriert, deren Blog ich diese Woche kennen gelernt habe. Ihre Schwiegermutter hat mit meiner Mutter zusammen studiert und so habe ich von „[Erst mal was essen, dann sehen wir weiter](#)“ erfahren. Auf Marias Blog findet man leckere und einfache Gerichte, die zum Nachkochen einladen.

Den Teig habe ich leicht abgeändert, Dinkel statt Weizen genommen und eine Prise Kreuzkümmel dazu getan.

Die Füllung kann man sich eh machen, wie man es am liebsten mag. Toll eignen sich auch Guacamole, Hummus oder einfach Tomatenketchup; Grillgemüse oder diverse Rohkost; gegrillter Tofu oder Falafel für Veganer, gegrillte Hähnchenstreifen für Sekundärvegetarier (hahaha) und und und... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Hier

das Rezept für die

Tortillas:

200 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen

50 g Weißmehl

1 TL Salz

2 Messerspitzen gemahlener Kreuzkümmel

125 ml Wasser

4 EL Öl (am besten Raps)

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und mit der Hand noch eine Weile kneten. Falls nötig, ein wenig mit Mehl bestäuben, falls es klebt.

Dann den Teig in 4-6 Portionen teilen und jede relativ rund ausrollen. (Ich habe einen Tortenring in der Größe der Pfanne benutzt, um die ausgerollten Teigfladen rund auszustechen.)

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl die Tortillas auf beiden Seiten ausbacken. Dann auf einen Teller legen und mit Folie oder einem ganz leicht feuchten Tuch abdecken (!), damit sie nicht trocken werden.

Eventuell die Tortillas noch einmal kurz in der Pfanne warm machen vor dem Füllen. Es geht aber auch kalt.

Auberginenmus:

1 Aubergine
1-2 TL Tahin/ Sesammus
Salz, Pfeffer
2 TL Harissa (arabische Gewürzpaste)
1 Knoblauchzehe
etwas Zitronensaft oder Essig

Die Aubergine waschen, grob würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit ganz wenig Öl anbraten. Wenn sie stark brät, einen Schuss Wasser dazu geben, das Harissa einrühren und den Deckel aufsetzen, damit sie gar dünsten kann. Zum Schluss den Deckel wieder abnehmen, den gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer unterrühren und die Flüssigkeit restlos verdampfen lassen, so dass es noch einmal kurz brät.

Die Aubergine mit dem Tahin und der Säure pürieren und eventuell noch einmal abschmecken.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, Tortillas auch einmal selbst zu machen. Es geht erstaunlich schnell und einfach und man weiß dann auch sicher, dass man keine E-Nummer-Zutaten mitisst, wie sie in Fertigprodukten ja doch meistens drin sind. Traut euch und versucht es! Es lohnt sich.

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Kalte Küche für heiße Tage: Weißkrautsalat mit Karotten, Cashewkernen, Chili, Ingwer und Sesam



So muss sich die Wüste anfühlen. Vielleicht trockener, aber mit Sicherheit nicht weniger heiß.

Die Reichstagskuppel hatte angeblich 60 Grad erreicht. Bei Festivals kippten die Leute aus den Sandalen. Gleise verformten sich und gaben der Bahn eine perfekte Entschuldigung für alle verspäteten Züge.

Bei einer Hitzezeit wie in der letzten Woche bleibt nur: so wenig wie möglich bewegen, denn jede Regung ist zuviel. Wenn es irgendwie geht, den ganzen Tag im Wasser verbringen oder zumindest die Füße in ein kühles Nass hängen. Und trinken, ohne Ende trinken. So viel Wasser kann man gar nicht in sich hineinkippen wie es mir gefühlt aus allen Poren drang.

Der Gedanke an Essen liegt da etwas ferner als sonst, bei solch einer Hitze habe ich meist wenig Appetit. Wenn sich dann aber doch mal der Hunger meldet, greife ich doppelt so gerne zu Gemüse und Salat und habe mich sehr über die inspirierenden Salatkreationen in der aktuellen „[Sweet Paul](#)“ gefreut!



Da gibt es einen leckeren Rotkohlsalat, der die Basis war für unseren Weißkrautsalat mit Chili, Ingwer, Cashews und Sesam. Er hält sich gekühlt ein paar Tage und kann in dieser Zeit schön durchziehen. Eine perfekte Mahlzeit an heißen Tagen, die nach einer kurzen Verschnaufpause ja schon wieder da sind. Gut, dass ich endlich dazu komme, euch dieses Rezept zu bloggen! =)

Für 4-6 Personen:

- 1 Weißkohl (oder Rotkohl)
- 3 Karotten
- 100 g Cashewkerne
- 1 großer Stil frische Minze
- 1 große rote Chilischote
- 4 EL Sojasauce
- 2 Limetten (Saft)
- 2 EL Süße (Zucker/ Agavendicksaft/...)
- 1-2 EL Sesamsaat (schwarz, weiß oder gemischt)

(Avocados)

Den Kohl waschen, halbieren, den Strunk heraus schneiden und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Karotten schälen und grob raspeln.

Die Cashewkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Nach den Nüssen habe ich ganz kurz den Sesam in die Pfanne gegeben, damit er auch kurz anröstet.

Die Minze waschen und trocken schütteln. Die angezupften Blätter fein hacken. Die Chilischote waschen und in feine Scheiben schneiden oder hacken.

Minze, Chili, Sojasauce, Limettensaft und Zucker zu einem Dressing verrühren.

Mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen und mindestens 20 Minuten durch ziehen lassen.

Zum Schluss die Cashewkerne und den Sesam darüber streuen oder untermischen.[nurkochen]



Wer

mag, schneidet Avocados in Spalten und serviert sie dazu.

(Wir hatten noch ein paar übrig gebliebene Backofenkartoffel-Spalten bzw. [Backofenpommes](#), die kalt ganz wunderbar dazu geschmeckt haben.)



Ich glaube, ich setze jetzt mal den nächsten Eistee an (mir spukt ein Roiboos-Eistee im Kopf herum), der letzte wurde nämlich gestern geleert. Wir hatten Besuch von einer lieben Freundin, die mittlerweile mit ihrem Freund in Basel lebt und vor dem großen Stadtspaziergang musste ja aufgetankt werden. =)
Habt genussvolle Tage!
Eure Judith