

Tofu-Pilz-Gulasch mit Rotweinbratensauce (vegan)



In letzter Zeit war ich ziemlich uninspiriert, was das Kochen und sogar das Backen angeht. Ich war froh, wenn ich es jeden Tag hinbekam, mit irgendeiner warmen Mahlzeit zuzubereiten. Ausgefallenes war nicht darunter.

Heute hatte ich jedoch Zeit und Muse und habe mir ein echtes Sonntags-Festessen gekocht: Veganes Gulasch mit Tofu, Pilzen und einer veganen Rotweinbratensauce. Solch eine Sauce hatte ich schon ein, zwei Mal improvisiert, zum Beispiel zu [\(veganen\) Spätzle](#) oder kalten Fleischresten ohne Sauce.

Ich finde sie unglaublich lecker und mit ihren umami-Noten aus geröstetem Gemüse und Sojasauce kann sie meiner Meinung nach durchaus mit fleischigen Saucen mithalten. Wer mag, passiert sie nach dem Pürieren noch durch ein Sieb und dickt sie dann mit der Stärke an.

Das Gulasch lässt sich sicher auch mit getrockneten, eingeweichten und gut abgetupften Sojabrocken oder auch Seitan zubereiten. Das Gericht ist auch prima geeignet, wenn Gäste kommen, denn wenn es eine Weile durchziehen kann und dann noch mal kurz erhitzt wird, können die Aromen noch eine Weile ins Tofu einziehen und sich miteinander verbinden.



Natürlich kann man dazu alles essen, was schmeckt: Salzkartoffeln, Nudeln, Brot oder Knödel.

Für 2–4 Portionen:

Sauce:

$\frac{1}{2}$ große gelbe Gemüsezwiebel, gewürfelt
1 kleine Karotte, gewürfelt
2 Blätter Lauch, klein geschnitten
3 EL Öl
1–2 Knoblauchzehen, grob gehackt
2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
200 ml Wasser
1 gehäufter TL Gemüsebrühpulver
1 gehäufter TL Stärke + etwas kaltes Wasser
Pfeffer
(Chilisauce oder -flocken)

Gulasch:

400 g Tofu natur
4 EL Öl
 $\frac{1}{2}$ große gelbe Gemüsezwiebel, in Ringen
400 g Champignons, je nach Größe halbiert oder geviertelt
2 geröstete und in Essig eingelegte Paprikastücke, gehackt
Salz, Pfeffer

Für die Sauce das Gemüse vorbereiten und Wein, Wasser und Gemüsebrühpulver in einem Messbecher verrühren. In einem großen, weiten Topf das Öl erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten, bis sich Röstaromen entwickeln. Dann den Knoblauch sowie das Tomatenmark zufügen und ebenfalls kurz anrösten. Mit dem Weinmix ablöschen und alles aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, alles mit dem Mixstab fein pürrieren und wieder auf den Herd stellen. (Nach Belieben noch durch ein Sieb passieren.) Die Stärke mit dem Wasser anrühren, mit dem Schneebesen in die Sauce rühren und alles unter

ständigem Rühren (Achtung – die Sauce blubbert!) andicken. Die Sauce dann zugedeckt beiseitestellen.

Für das Gulasch den Tofu mit den Händen in gulaschgroße Stücke brechen und mit einem Tuch trocken tupfen.

In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, das Tofu hineinlegen und bei mittlerer bis hoher Hitze so lange braten, bis es knusprig goldbraun ist. Dann wenden und von allen Seiten ebenfalls knusprig braten. Dann das Tofu aus der Pfanne nehmen und die Zwiebel anbraten. Wenn sie fast weich ist, die Pilze dazugeben und alles braten, bis das Gemüse gar ist. Dann die Sauce und die Paprika darüber geben, alles vermischen und noch kurz heiß werden und durchziehen lassen. Mit Pfeffer und nach Belieben mit Chili abschmecken.



Ich habe heute nur geröstetes Brot dazu gegessen, aber mit Kartoffelknödeln stelle ich mir das Gericht absolut fantastisch vor. Schon pur mit Brot war es eine wahre Schlemmerei!

Habt ihr schon mal veganes Gulasch gekocht? Wie war eure Erfahrung?

Und falls nicht, hoffe, ich dass ihr jetzt Lust und Appetit habt, es mal auszuprobieren und wünsche euch gutes Gelingen und einen genussvollen Sonntag!

Eure Judith

Vegane Apfel- & Preiselbeer-Taschen mit Mohn



Gestern Abend hatte Naschkater sooo Lust auf was Süßes. Nach einem langen Ausflug musste er seinen Energiespeicher aufladen. Obwohl auch ich ziemlich platt war, ließ ich mich breitschlagen – unter der Voraussetzung, dass Kater assistiert.

Wir nahmen uns ein paar schrumpelige Äpfel vor und während ich einen schnellen veganen „Quark-Öl-Teig“ knetete (das Rezept stammt von meinen [Neujahrs-Schweinchen](#)), schnippelte Naschkater die Äpfel klein.

Die Taschen sind super schnell gemacht, denn der Teig lässt sich wirklich gut verarbeiten.

Natürlich kann man die Apfelfüllung auch ersetzen – zum Beispiel durch Nussfüllung, Mohnmasse oder Konfitüren.

Da unsere Apfelfüllung nicht ganz reichte für die Menge des Teigs (ich habe die Menge für euch angepasst), habe ich noch Taschen mit Preiselbeeren gefüllt. Ich muss sagen, dass mir diese Variante sogar noch besser schmeckte. Man kann also auch einfach alle Taschen damit füllen oder feine Apfelwürfel mit Preiselbeeren mischen statt mit Apfelmus.



Für 15-20 Stück:

TEIG

260 g Sojajoghurt
60 g Öl
70 g Zucker
450 g Dinkelmehl (Type 1050)
15 g Backpulver
1 Prise Salz
10 g Mohn

FÜLLUNG

3 mittlere Äpfel, geschält und fein gewürfelt
2 TL Zimt
1 EL (Kokos)Zucker
3 EL Apfelmus (oder Preiselbeerkonfitüre)

Für den Teig die flüssigen Zutaten in eine Schüssel wiegen und verrühren. Die trockenen Zutaten darüber wiegen und dann alles mit den Knethaken des Handmixers verkneten.

Für die Füllung die Äpfel mit dem Zimt, dem Zucker und dem Apfelmus bzw. der Preiselbeerkonfitüre verrühren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier belegtes Blech bereit stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Die Kreise auf das Blech legen, ca. 1 EL Füllung in die Mitte setzen und einen zweiten Teigkreis darüber legen. Die Ränder gut festdrücken, um die Tasche zu verschließen und nach Belieben mit einer Gabel noch einmal rundherum ein Muster hinein drücken.

Ein paar Löcher in die Taschen piksen, damit der Dampf entweichen kann.

Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zum Servieren mit Puderzucker bestreuen.



Ich hoffe, ihr habt alle einen sonnigen Sonntag und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Nuss-Kardamom-Kekse



Ihr Lieben, ich hoffe, ihr hattet wunderschöne Weihnachtstage mit euren Lieblingsmenschen und einen sanften Übergang in ein hoffentlich gesundes, erfülltes und genussreiches Jahr 2022!

In den letzten Wochen war es hier etwas stiller. Das hatte

mehrere Gründe. Zum einen durfte meine geliebte Oma nach jahrelanger Demenz endlich ihren Frieden finden, zum anderen war ich glaube ich auch grundsätzlich ziemlich fertig von diesem anstrengenden Jahr. Da brauchte ich in der Weihnachtszeit und auch jetzt um den Jahreswechsel einfach mal Zeit für mich und viel Ruhe, um aufzutanken. Das kennt ihr sicher auch.

Da nun aber die letzten Weihnachtsplätzchen schon mindestens eine Woche lang aufgefuttert sind, wurde es gestern Zeit, mal wieder den Ofen anzuwerfen. Ich hatte verrückterweise noch mal Lust auf Kekse, da hatte mir Naschkater einen Floh ins Ohr gesetzt.

Also backte ich spontan Nusskekse mit feiner Kardamom-Note.



Ich habe Kokoszucker genommen, aber zusammen mit den gerösteten Nüssen war diese karamellige Note dann recht dominant. Wer Kardamom eh nicht mag, kann ihn weglassen und hat dann wunderbar nussig-karamellige Kekse.

Wer den Kardamom schmecken möchte, sollte Rohrzucker nehmen (weißer Rübenzucker geht natürlich auch), damit der Eigengeschmack nicht zu sehr dominiert.

Da ich Kapseln von grünem Kardamom habe und die Samen selbst mörseren, müsstet ihr euch vielleicht rantasten, wie viel gemahlene Kardamom ihr nehmt. Mit einem guten Teelöffel könnt ihr aber sicher starten. Da der Teig keine rohen Eier enthält, kann man ja bedenkenlos abschmecken.



Falls ihr keine gerösteten gemahlene und gehackte Nüsse findet, könnt ihr selbstverständlich auch nicht-geröstete nehmen! Geröstet haben sie natürlich viel mehr Aroma, aber beim Backen werden sie ja eh noch mal leicht geröstet. Man kann auch vorsichtig bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Nüsse ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und dann klein hacken und ansonsten gekaufte gemahlene Nüsse verwenden. Alternativ könnt ihr auch Mandeln nehmen.

Für 45 Stück:

70 g weiche Butter (oder (vegane) Margarine)
90 g Rohrzucker (oder Kokoszucker)
2 Leinsameneier (LSE) *
100 g Dinkelmehl Type 630
1 geh. TL Backpulver
Gemörserte Samen von 8 Kapseln grünem Kardamom
1 Prise Salz
90 g gemahlene (geröstete) Nüsse
30 g gehackte (geröstete) Nüsse

** LSE: Für 1 Leinsamenei 1 EL Leinsamen mit 3 EL Wasser quellen lassen und dann cremig pürieren.*

Die Butter mit dem Zucker cremig rühren, dann die LSE dazugeben und einrühren. Mehl, Backpulver, Kardamom, Salz und sowohl gemahlene als auch gehackte Nüsse mischen und dann zum Buttermix geben und zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig kurz kühlen, damit er nicht klebt.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Teelöffelgroße Portionen des Teigs zu Kugeln rollen, mit ein wenig Abstand aufs Blech legen und dann leicht flach drücken. Circa 15 Minuten backen.

Habt ihr zur Zeit Lust auf Kekse oder generell Gebackenes?

Oder braucht ihr nach der Weihnachtszeit eine Pause von der ganzen Nascherei?

Wer lieber etwas Herzhaftes mag, für den habe ich demnächst leckeres und unkompliziertes Knoblauch-Naan aus Dinkelvollkorn und Buchweizen.

Habt einen federleichten Start in die neue Woche!

Eure Judith



Kakaokipferl mit Haselnuss & Schoki



Ein

Kollege von mir hatte mir neulich eine riesige Menge geröstete und gemahlene Haselnüsse mitgebracht. Die kamen natürlich perfekt für die Weihnachtsbäckerei!

Da Nüsse und Schokolade wunderbar passen, entschied ich mich für Kakaokipferl mit Haselnuss. Sie sind herrlich mürbe und perfekte kleine Seelentröster. Mit Schoki an den Zipfeln und bestreut mit gerösteten und gehackten Nüssen (oder Krokant) sehen sie auch noch sehr hübsch aus.

Bisher habe ich nur helle Kipferl gebacken: [Vegane Vanillekipferl](#) und [Aniskipferl](#) findet ihr hier auf dem Blog.

Beide Rezepte kann man natürlich jederzeit abwandeln mit Gewürzen, die man am liebsten mag.



Habt ihr schon andere Kipferl-Varianten als die mit Vanille

gebacken? Vielleicht hattet ihr ja ganz ausgefallene Ideen! Ich freue mich, wenn ihr einen Kommentar da lasst, vielleicht ja sogar mit Rezept.

Für 2 Bleche:

300 g Mehl
150 g gemahlene (und geröstete) Haselnüsse
100 g Puderzucker
50 g Kakaopulver
250 g kalte Butter oder (vegane) Margarine
(Gegebenenfalls etwas Pflanzendrink/Milch/Rum)
1 TL Zimt
(1 TL Spekulatiusgewürz)

Zartbitterkuvertüre
Geröstete, gehackte Haselnüsse (oder Krokant)

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Das Fett in Stückchen dazugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf ein wenig Flüssigkeit zugeben, bis sich alles verbindet.

Den Teig zugedeckt (oder in Folie gewickelt) 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereit stellen. Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Mit einem Teelöffel Portionen abstechen und den Teig zu Kipferln formen. Mit ein wenig Abstand aufs Blech legen.

Die Kipferl ca. 10 Minuten backen und auf dem Blech abkühlen lassen, da sie sonst zerfallen.

Die Kuvertüre im Wasserbad (oder im noch heißen (ausgeschalteten) Backofen) schmelzen lassen, die Spitzen der abgekühlten Kipferl hinein tauchen und mit gehackten Nüssen bestreuen.



Ich wünsche euch eine genussvolle 2. Adventswoche! Macht es

euch gemütlich!
Eure Judith

Zimt-Mandel-Kekse (vegan)



Wie
letztes Wochenende schon angekündigt, gibt es heute noch einmal Kekse: Die Zimt-Mandel-Cookies waren neben den [Riesen Schoko-Tahin-Cookies](#) Naschkaters zweiter Wunsch zu seinem Geburtstag.

Auch diese Cookies stammen aus dem Buch [Weeklight von Donna Hay](#), aber ich habe sie – wie fast alle Rezepte – ein wenig abgewandelt.

Im Rezept steht „Mandelbutter“, was laut Autorin Mandelmus zu sein scheint, wie wir es hier mittlerweile überall in Bioläden finden können. Ich habe ja immer sowohl weißes als auch

braunes da und habe im Rezept eine Mischung verwendet, da ich die Gläser leeren wollte.

Den Zimtanteil fand ich viel zu niedrig, also habe ich die angegebene Menge vervierfacht. 1 TL Zimt in dieser Menge Teig konnte man fast nicht schmecken.

Die ganzen geschälten Mandeln kann man durch Mandelblättchen ersetzen.



Donna Hay empfiehlt zu diesen Keksen übrigens Chai Tee. Ein schöner Schwarztee, zum Beispiel ein Earl Grey mit etwas

Milch, passt auch hervorragend dazu.

Für 1 Blech Kekse (15–30 Stück):

150 g gemahlene Mandeln

250 g Mandelbutter*

80 g Kokoszucker

50 g Ahornsirup

4 TL Zimt

geschälte Mandeln/Mandelhälften (oder Mandelblättchen)

** Mandelmus, braun oder weiß oder gemischt*

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

Die gemahlenen Mandeln, die Mandelbutter, den Zucker, Ahornsirup und Zimt in einer großen Schüssel verrühren. Falls die Masse noch ein klein wenig trocken scheint, ein paar Teelöffel Wasser zufügen.

Teigportionen (ca. 2 TL) zu Kugeln formen, aufs Blech setzen und flach drücken. Auf jeden Cookie eine geschälte Mandel oder ein Mandelblättchen drücken und die Kekse 12–14 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Auf dem Blech abkühlen lassen.



Am besten schmecken die Kekse frisch. Aber natürlich halten

sie sich in einer Keksdose einige Tage, wenn man sie in den Kühlschrank stellt auch noch etwas länger.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith