

# Rosa Apfel-Waffeln mit Rote Bete-Pulver



Nachdem ich die letzten Tage von einer Erkältung zu einer Zwangspause gezwungen wurde, hatte ich gestern seit langem mal wieder Lust auf süßes Frühstück und backte spontan Waffeln. Bei dem windig-nassen April-Herbstwetter der letzten Woche hatte ich das Bedürfnis nach etwas Farbe und Fröhlichkeit, deshalb färbte ich die Waffeln kurzerhand mit meinem neuen Rote Bete-Pulver ein – das Auge nascht schließlich mit!

Auch in der Sahne, die ich dazu noch steif schlug, landete etwas von dem pinken Pulver und auch eine Prise essbare Dekoblüten durfte sich dazugesellen – die sind wie die kleine Prise Magie, die alles gleich noch viel hübscher machen.

Jetzt wo man gerade ganz deutlich den Herbst spürt, das Wetter aber meistens nicht so wirklich golden ist, brauche ich viel Wohltuendes gegen die zunehmende Kälte und Dunkelheit. Vorgestern spazierte ich am Flüsschen entlang zu einem Blumenfeld, wo man sich selbst Blumen pflücken kann und freue mich seit zwei Tagen über Omas alte Vase auf meinem Esstisch, mit einer Sonnenblume, die von drei wunderschönen Dahlien eingerahmt wird.

Während ich das hier schreibe, fiel mir ein, dass ich sogar schon mal [Apfel-Waffeln](#) gebloggt habe, und zwar ebenfalls eine Herbstkreation mit Maronen. Aber ich finde, Waffeln dürfen ruhig ein bisschen was Gesundes beinhalten, *an apple a day* und so weiter.



Falls ihr kein Rote Bete-Pulver habt, ist das natürlich nicht schlimm. Ihr könnt auch etwas Kurkuma nehmen (vielleicht 1 gehäuften TL) oder grünes Pulver wie Matcha (1–2 TL vielleicht?) oder Spirulina etc. Aber auch ohne Farbe schmecken die Waffeln, denn das Rote Bete-Pulver hat man gar nicht geschmeckt, das war nur für die Augen.

Ich mag Gewürze manchmal sehr gerne, vor allem in der kühleren Zeit. Auch da könnt ihr natürlich ganz nach Geschmack variieren und experimentieren.

**Für 6–8 Waffeln:**

120 g weiche Butter  
60 g Rohrohrzucker  
2 TL Zimt  
1 gestr. TL Ingwer  
3 Eier

220 g Dinkelmehl 630  
1 TL Backpulver  
4 TL Rote Bete-Pulver  
100 ml Milch

200 g grob geriebener Apfel

Die Butter mit dem Zucker und den Gewürzen cremig rühren, dann einzeln die Eier zugeben und die Masse schaumig rühren.

Mehl, Backpulver und Rote Bete-Pulver mischen und dann abwechselnd mit der Milch unterrühren.

Den Apfel waschen, vierteln und reiben, dann sofort unter den Teig rühren.

Das Waffeleisen erhitzen, die Waffeln backen und auf einem Gitter ausdampfen lassen.

Nach Belieben Sahne mit etwas Vanillezucker steif schlagen und

dazu genießen.



Ich nasche jetzt noch die letzte Waffel zu einem Tee und wünsche euch eine genussvolle Woche!

Macht es euch schön,

eure Judith

---

## Herbst-Quiche mit Kürbis, Buschbohnen, Birne & Feta



Diese Woche strahlt der Herbst – letzte Woche hatte ich im Urlaub leider weniger Glück. In Oberbayern war regelrechter Wintereinbruch, weshalb ich mir bei 6 Grad, Wind und Regen zwei neue Pullis und einen Schal kaufte. Wobei wir uns noch glücklich schätzen konnten, immerhin war bei uns „nur“ schlechtes Winterwetter und keine Sintflut, wie in Regionen weiter östlich.

Trotzdem machte ich das Beste daraus. Die Ammer-Region und München sind für mich immer wieder eine Reise wert und ich genoss es sehr, am See zu sein und in München tolle Menschen (wieder) zu treffen.

Diese Woche nutzte ich das schöne Wetter, um endlich mal an einem Flohmarkt teilzunehmen und alte Dinge loszuwerden. Nach meiner Rückreise habe ich nämlich den Kleiderschrank gründlich ausgemistet. Wenn ich mir etwas Neues kaufe, darf etwas Altes dafür gehen und ich habe gleich noch ein paar mehr Klamotten in den Ruhestand geschickt, weil ich dieses Jahr das Bedürfnis nach etwas frischem Wind habe.

Und natürlich wurde auch der Ofen mal wieder angeworfen. Der erste Kürbis der Saison wollte verarbeitet werden und beim Flohmarkt bekam ich noch eine Tüte Buschbohnen geschenkt, die beim Markt übrig geblieben waren. Der Plan war eine Quiche mit Kürbis und Buschbohnen.



Als ich auf dem Sofa saß und beim morgendlichen Kaffee überlegte, wie ich sie würzen wollte, kam mir die Idee, Birne zu verwenden. Letztes Jahr machte ich leckeres Ofengemüse mit Apfel und ich mag fruchtige Komponenten in herzhaften Gerichten total gerne. Bohnen und Birne fand ich sehr passend – leider hatte ich keine Birne da und war sehr enttäuscht, diese Idee nicht ausprobieren zu können.

Da meinte Naschkater: „Frag doch die Nachbarn! Die haben sich doch letzte Woche 2 Eier ausgeliehen!“ Gesagt, getan. Eine hoffnungsvolle Textnachricht und kurz darauf klingelte es und der Nachbar stand mit einer Birne vor der Tür! Wie wundervoll, wenn man nette Nachbarn hat, die einem auch mal aushelfen. Wie in den alten Zeiten oder auf dem Land. Mein Dorfkind-Herz jubelt – schön, dass das auch heute in der Stadt, in teilweise recht anonymen Mehrparteienhäusern, noch möglich ist. Danke, liebe Nachbarn!



### **Für 1 Quiche mit 26 cm Durchmesser:**

100 g Dinkelvollkornmehl

100 g Dinkelmehl 630

2 EL Quark (60 g)

100 g kalte Butter, fein gewürfelt

Salz

ca. 200 g Hokkaido-Kürbis

ca. 200 g Buschbohnen, geputzt und blanchiert

1 feste Birne, in feine Würfel geschnitten

100 g Crème fraîche

150 g Quark (Magerquark oder 20% Fett)

100 g Feta, fein zerbröselt

$\frac{1}{2}$  TL Fenchelsamen, gemörsert

Pfeffer, Muskat, Salz

2 Eier

2 Handvoll geriebener Hartkäse

Für den Teig alle Zutaten sowie  $\frac{1}{2}$  TL Salz in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem Teig verkneten. Falls er zu trocken ist, einige EL kaltes Wasser zufügen.

Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform drücken und einen gleichmäßigen Rand hochziehen.

Für den Guss alle Zutaten bis auf die Eier in einer Schüssel verquirlen und kräftig mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken. Man sollte einen Hauch Fenchel, aber vor allem auch Pfeffer und Muskat schmecken. Wer mag, gibt eine große Prise Chiliflocken dazu. Wer Fenchel nicht mag, kann frischen Thymian nehmen oder etwas gemahlene Kümmel. Dann die Eier unterrühren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Kürbis in dünne Scheiben schneiden, die Bohnen je nach Größe halbieren oder dritteln. Eine Schicht Bohnen und Birne auf den Teig geben und etwas Guss darüber verteilen. Eine

Schicht Kürbisscheiben darauf legen, dann noch eine Schicht Bohnen und Birne sowie den übrigen Guss.

Etwas geriebenen Käse darauf verteilen und die Quiche ca. 40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.

In der Form abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist, dann herausnehmen und genießen.

Die Quiche schmeckt aber auch kalt zu Salat oder als kleine Mahlzeit unterwegs.



Ich wünsche euch eine goldene und genussvolle Herbstzeit!

Alles Liebe,

eure Judith

---

## Saftige Dattel-Brownies (ohne Zucker im Teig & glutenfrei)



Neulich hatte eine Frau aus meinem Frauenkreis einen

Tauschnachmittag gemacht. Jede bringt etwas kleines zu essen mit und alles, was sie so aussortiert hat, und man futtert gemeinsam, trinkt Kaffee und tauscht Dinge, die man loswerden möchte, gegen andere, die man toll findet.

So etwas ist nicht nur total nachhaltig, weil man weniger Dinge neu kauft und dafür alte weitergibt, und außerdem macht es Spaß und ist ein schöner Anlass, zusammenzukommen.

Meistens wollen wir viele Dinge loswerden und brauchen eigentlich nichts. Am Ende nehmen wir aber oft genauso viel wieder mit. Für Minimalisten ist es nicht so gut geeignet, aber ich mag solche Events total gerne.

An diesem Nachmittag hatte unsere Gastgeberin Besuch von einer Freundin und deren Mann, der keinerlei Zucker essen darf. Deshalb gab es mit Datteln gesüßten Milchreis. Sie hatten die Datteln einfach eingeweicht und fein püriert.

Da kam mir die Idee, mal Dattel-Brownies zu backen, da ja Naschkater auch versucht, so wenig wie möglich Zucker (bzw. Kristallzucker) zu essen.



Letzte Woche nutzte ich einen kühleren Tag aus und experimentierte. Heraus kamen wirklich saftige, schokoladige Brownies. Meine waren sogar noch glutenfrei, da ich noch Walnussmehl da hatte (Mandelmehl geht auch) und Haferflocken verwendet habe.

Ich habe noch Schokodrops aus „normaler“ Schokolade hinein getan, aber wenn man es ganz streng nimmt, kann man die ja auch durch Dattelschokolade ersetzen oder notfalls auch weglassen. Damit die Brownies ausreichend süß sind (wobei das bei mir ja relativ ist, weil ich immer versuche, so wenig süß wie möglich zu backen), habe ich zwei Esslöffel Birkenzucker ergänzt. Dattelsucker geht auch, der war nur gerade aus und ich schätze, Birkenzucker ist mittlerweile einfacher zu finden als Dattelsucker, der eher noch ein Nischenprodukt ist.

**Für 1 Form 20×20 cm:**

150 g Datteln  
300 ml Mandelmilch/Wasser  
2 gestr. EL Leinsamen  
100 g Haferflocken  
100 g Walnussmehl  
40 g Kakao  
1 TL Backpulver  
2 EL Birkenzucker/Dattelsucker  
40 g zerdrückte Mandelblättchen  
100 g Schokodrops (nach Belieben)  
(oder fein gehackte Dattelschokolade)

Die Datteln mit der Mandelmilch und den Leinsamen im Mixer einweichen und dann pürieren. Dann die Haferflocken zugeben und kurz mixen.

Mehl, Kakao, Backpulver und Zucker vermengen.

Die pürierte Mischung mit den trockenen Zutaten verrühren. Zum Schluss Mandelblättchen und Schokolade unterheben.

Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Die Form mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen.  
Glatt streichen und dann ca. 25 Minuten backen.  
Die Dattel-Brownies abkühlen lassen und in nicht zu große  
Quadrate schneiden (sie sind relativ nahrhaft).



Ich finde, diese saftigen Brownies sind die perfekte kleine Schokoladen-Nascherei für zwischendurch. Ich habe einige Stückchen eingefroren und kann mir so immer mal ein Teilchen auftauen, wenn ich Lust auf Süßes habe.

Hoffentlich schmecken sie euch auch so gut!

Viel Spaß beim Nachbacken und Vernaschen!

Alles Liebe, eure Judith

---

**Zwetschgen-Tarte mit**  
**Kürbiskern-Streusel**



Nachdem ich die letzten Wochen aufgrund der Hitze den Ofen nicht anwerfen wollte, habe ich heute mal wieder einen Rundumschlag in der Küche gemacht.

Zum Kuchenbacken habe ich mich quasi selbst gezwungen, denn am Samstag hatte ich bei meinem Lieblings-Farmer „[Billy](#)“ eingekauft und spontan Zwetschgen mitgenommen. Als dann vorgestern eine Freundin erzählte, sie habe Zwetschgenkuchen gebacken und noch Teig übrig, den ich gerne haben könne, hatte ich dann wirklich keine Ausrede mehr.

Also habe ich gestern Morgen nach der Koffein-Grundversorgung den Ofen angeworfen und bei dieser Gelegenheit gleich noch Ofenkartoffeln gebacken, denn die Erdknollen mussten auch mal langsam weg.

Ofenzwetschgen für einen ausgefallenen Salat habe ich auch gleich noch mitgebrutzelt. Den Salat wird es hier kommende Woche geben.



„Die Naschkatze ist wieder aktiv!“ jubelte Naschkater, als er nach Hause kam und das ganze Essen sah. Er hat ja Recht, in den letzten Wochen war ich ziemlich faul, was Küchenaktivitäten anging.

Dafür gibt es jetzt mal wieder eine saisonale Nascherei und kommende Woche gleich noch mal!

**Für 1 Tarte 10×35 cm:**

250 g Dinkelmehl 630

50 g Puderzucker

150 g Butter

1 Ei

abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone

Salz

12–15 Zwetschgen, entsteint und geöffnet

40 g Kürbiskerne, fein gemahlen

3 TL Rohrzucker

Das Mehl mit dem Puderzucker, der Butter und 1 Prise Salz (am besten in der Küchenmaschine) zu feinen Bröseln verarbeiten. Das Ei und den Zitronenabrieb dazugeben und kurz verarbeiten, bis sich alles zu einem Teig verbindet.

Den Teig in einen tiefen Teller legen und mit einem Teller abdecken (oder in Frischhaltefolie wickeln) und kühl stellen. Nach etwa 30 Minuten weiterverarbeiten.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dick ausrollen und die leicht gefettete Form damit auskleiden. Den überstehenden Teig am Rand abschneiden.

Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und dann ca. 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit den Teigrest zügig mit den gemahlene[n] Kürbiskernen sowie dem Zucker verkneten. Falls die Mischung zu trocken ist, noch ein wenig Wasser zufügen.

Die Zwetschgen möglichst dicht auf den vorgebackenen Teig setzen und erneut in den Ofen schieben. Nach 5–10 Minuten die Streuselmasse darauf verteilen und die Tarte fertig backen – noch etwa 10 Minuten, bis Rand und Streusel goldgelb sind.

Abkühlen lassen, aus der Form lösen und genießen.



Viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Habt eine fabelhafte Sommerzeit (ist sie nicht immer viel zu schnell vorbei?) und genießt sie in vollen Zügen!

Eure Judith

\* enthält unbezahlte Werbung in Form einer Verlinkung \*

---

## Altbacken, aber lecker: Schillerlocken mit Erdbeersahne



Die letzten 2 Wochen war es hier sehr ruhig. Ich habe entweder gearbeitet oder war unterwegs und fand keine Zeit zum Backen oder Kochen.

Bevor ich für 10 Tage in Urlaub fahre, habe ich gestern aber nochmal den Ofen angeworfen. Draußen war seltsam graues, unentschlossenes Wetter, bei dem eine fast melancholische Stimmung aufkam – da war ein bisschen Backen genau das Richtige.

Passend zur Saison habe ich etwas mit Erdbeeren gemacht, genauer gesagt mit selbstgemachter Konfitüre aus Bio-Erdbeeren, die ich letzte Woche spontan mit einer Freundin selbst gepflückt hatte. Trotz Regenwetter konnten wir dort trocken in Tunneln pflücken und wunderbar aromatische Früchte mit heim nehmen. So ein Ausflug ist auch richtig nett mit Kindern, wenn sie schon alt genug sind, um die Früchte nicht zu zermatschen. Unsere kleine Pflückhelferin durfte schließlich die Schüssel halten, die Mama übernahm die Beeren.

Zuhause kochte ich nach längerem mal wieder Erdbeerkonfitüre und war total begeistert von der tiefroten Farbe und dem intensiven Aroma. Eine halbe bereits ausgekratzte Vanilleschote pürierte ich kurzerhand noch in die Erdbeeren und ließ alles mit dem Zucker eine Weile ziehen, bevor ich es kochte und abfüllte.



Gestern rührte ich dann einfach etwas von der Konfitüre in die geschlagene Sahne. Schillerlocken kannte ich bis vor kurzem gar nicht, ich entdeckte sie in einem alten Backbuch.

Eigentlich sind sie super simpel, da sie nur aus Blätterteig bestehen. Natürlich kann man sie noch mit Ei bestreichen oder vor dem Backen leicht mit Zucker bestäuben. Die Füllung kann man jahreszeitlich variieren, auch eine schöne Buttercreme passt sehr gut. Oder eine leichtere Variante mit cremigem Quark und Früchten.

Das Backen war ein wenig schwierig, da ich keine Schillerlocken-Formen auftreiben konnte, sondern geliehene Cannoli-Röhrchen benutzte. Kegel eignen sich zum Backen von Tütchen natürlich deutlich besser. Aber mit ein bisschen Rumprobieren bekam ich auch mit den Röhren ganz passable Tütchen hin, die ich füllen konnte.

**Für ca. 10 Stück:**

1 Rolle Blätterteig

Öl zum Einfetten

Füllung:

1 Becher Sahne

1 Päckchen Sahnesteif

Erdbeerkonfitüre

oder

frische Erdbeeren und Süße nach Belieben

Den Teig mit dem Nudelholz ein wenig dünner rollen. Dann längs in 3 cm breite Streifen schneiden.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier bereitstellen.

Die Schillerlocken-Formen oder alternativ Cannoli-Röhrchen mit

ein wenig Öl einfetten und dann die Teigstreifen so drum herum wickeln, dass an einem Ende eine geschlossene Spitze entsteht. Dabei darauf achten, dass die Schichten sich beim Wickeln immer ein Stück überlappen!

Die Locken aufs Blech legen und 15–20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Die Locken vorsichtig von den Röhren lösen – am besten dünne Topflappen nehmen, die Locke in eine Hand legen und mit der anderen das Metall vorsichtig herausdrehen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Die Sahne mit dem Sahnesteif aufschlagen, nach Geschmack Erdbeerkonfitüre unterrühren und die Füllung in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Zum Servieren die Füllung in die Schillerlocken spritzen und am besten direkt vernaschen.



Sollte ich irgendwann mal echte Schillerlocken-Formen finden, greife ich sicher zu und probiere sie noch einmal aus. Natürlich kann man auch kleine runde Förmchen (zum Beispiel Minimuffin-Formen) nehmen, sie umdrehen und darauf mit kleinen Quadraten Teigschälchen backen, die man dann füllt. Das wäre eine Alternative, wenn ihr gar keine passenden Dinge für Schillerlocken habt. Da könnt ihr dann auch gut noch ein, zwei Stücke frische Erdbeeren daraufgeben.

In welcher Form auch immer, lasst euch die Erdbeer-Schillerlocken schmecken und habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith