

Flammkuchen mit Buchweizen, Spinat, Pilzen, Birne und Walnuss



Zurzeit

hat ja Naschkater seine Experimentier-Phase in der Küche. Oft komme ich nach Hause und er hat irgendetwas Neues ausprobiert. Da stehen dann Smoothies im Kühlschrank oder Dosen mit Energiekugeln. Ein Topf wartet auf dem Herd oder eine Auflaufform.

Finde ich super, denn dann muss ich mich mal nicht darum kümmern, was ich essen könnte. Zumal ich zurzeit so viel zu tun habe, dass Kochen und Experimentieren bei mir etwas kurz kommt.



Wenn ich an den Wochenenden mal nicht unterwegs bin, findet man mich aber natürlich in der Küche und da wir viel zu lange keinen Flammkuchen mehr hatten, habe ich ein neues Rezept

ausprobiert. Den Teig habe ich aus dem Buch „Pizza ohne Reue“ von Eva Fischer, beim Belag habe ich improvisiert, da wir weder Käse noch Schmand da hatten.

Ich muss sagen, durch die Hefeflocken wird die Sojamasse herrlich würzig und schmeckt auch leicht käsig. Zusammen mit den Zwiebeln, hat man dadurch direkt den typischen Flammkuchengeschmack, auf den dann noch frisches Gemüse und süßliche Birne oben drauf kommen – eine köstliche Kombination, wie wir finden.



Für 2 Flammkuchen:

Teig:

150 g Buchweizenmehl

150 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Trockenhefe
20 g Öl
1 Prise Zucker
1 gestr. TL Salz
150 ml Wasser
Belag:
250 g Sojagurt
4 TL Hefeflocken
1 große Zwiebel
2 große Knoblauchzehen
Öl
Pfeffer, Salz
2-4 Handvoll frischer Spinat
2 große Champignons
1 Birne
Einige Walnüsse

Alle Zutaten für den Teig verkneten und zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Der Teig geht nur leicht auf, nicht wie normale Hefeteige.

Für den Belag die Zwiebel schälen, würfeln und in wenig Öl andünsten. Den Knoblauch schälen, hacken und zur Zwiebel geben. Wenn beides braun zu werden beginnt, den Herd ausschalten, den Sojagurt und die Hefeflocken dazugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, den Spinat waschen, klein zupfen und in einem Topf kurz zusammenfallen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Muskatnuss würzen.

Die Birne waschen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob zerkleinern.

Den Ofen mit Blech auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig halbieren und auf einem Backpapier hauchdünn ausrollen. Wer mag, schneidet den Rand noch hübsch zu (zum Beispiel mit einem geriffelten Teigrad).

Die Hälfte der Sojamasse darauf verstreichen, dann mit Pilzen,

Spinat, Birne und Walnüssen belegen. Jeden Flammkuchen samt Backpapier auf ein Blech gleiten lassen und ca. 15-20 Minuten backen.



Nun scheint ja endlich der Sommer Einzug zu halten und ich hoffe, ihr genießt das Wochenende in vollen Zügen und habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Birnen-Quitten-Pastetchen



Heute gibt es nur einen kurzen Gruß aus der Backstube, denn ich arbeite unter Hochdruck an der Übersetzung eines Risottobuchs. Ein Wochenende ohne Kuchen geht aber trotz Zeitmangels nicht und da noch eine Quitte weg musste, gab es heute Birnen-Quitten-Pastetchen mit Anis, eine wunderbar herbstliche Kombination mit einem Hauch von nahendem Weihnachten.

Der Quark-Öl-Teig ist in ein paar Minuten geknetet und lässt

sich ganz unkompliziert verarbeiten. Kleine Mühe, große Wirkung, könnte man also bei diesen Pastetchen sagen. Natürlich kann man sie je nach Geschmack auch ganz anders füllen. Zum Beispiel mit der Masse des [Mohn-Streusel-Kuchens](#) oder der Mandelcreme dieser [italienischen Crostata](#).



Jetzt gibt es aber erstmal Törtchen mit Herbstfrüchten. Mit einem schönen Kaffee oder Tee und am allerbesten noch einem prasselnden Kaminfeuer lassen sich damit die kurzen Tage

bestens versüßen.

Für 12-16 Stück:

Füllung

1 große Birnenquitte
1 große Birne
50 g Mandelblättchen
2 EL Zucker
1 große Prise Anissamen
2 Prisen Zimt

Quark-Öl Teig

300 g Mehl
80 g Zucker
3 TL Backpulver
1 Prise Salz
100 ml Milch
70 ml Pflanzenöl
125 g Magerquark

Die Quitte waschen, entkernen und in ganz feine Scheibchen oder kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit ganz wenig Wasser kurz dünsten, bis sie fast weich ist. In einem Sieb abtropfen lassen.

Die Birne ebenfalls waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Birne, Quitte, Zucker, Mandeln und Gewürze in einer Schüssel vermischen.

Eine 12er-Muffinform einfetten und jede Mulde mit 1 Prise Zucker austreuen.

Alle aufgeführten Zutaten für den Quark-Öl Teig in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer gut bemehlten Fläche etwa kleinfingerdick ausrollen und mit einer runden Form (etwas größer als der Durchmesser der Muffinmulden) ausstechen. In der Handfläche noch etwas breiter klopfen und in Muffinmulden legen. Den Rand hochziehen und an die Form drücken.

Die Füllung auf die Mulden verteilen und den restlichen Teig noch einmal ausrollen und kleinere Kreise ausstechen. Diese

auf die Füllung setzen.

Die Pastetchen bei 160 °C ca. 45 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Etwas abkühlen lassen, aus den Mulden stürzen und auskühlen lassen. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben.



Ich wünsche euch einen erholsamen und gemütlichen Sonntag mit
feinem Kuchen!
Eure Judith

Goldene Bratkartoffeln mit Birnen-Lauch-Gemüse und Speck



Kennt ihr das, wenn ihr abends spazieren geht und dabei ein wenig in die Leben anderer Leute eintaucht? Ich liebe es, durch langsam dunkler werdende Straßen zu schlendern und schöne Gärten zu bewundern. Dabei stelle ich mir vor, wie die Leute sie am Tag wohl nutzen, freue mich über schöne Blumen und beneide die Besitzer ein wenig um Gemüsebeete oder Obstbäume, mit denen sie sich so wunderbar selbst mit frischen Genüssen versorgen können.

Wenn es dunkler wird, kann man so gut durch die Fenster in die erleuchteten Wohnungen schauen. Wie sind die Leute eingerichtet? Hier hängt eine tolle Lampe an der Decke. Da wird viel gelesen, die Wände sind voller Bücherregale. Aus dem nächsten Haus erklingt Musik. Und von dort drüben riecht es ganz wunderbar herzhaft – ein schönes Abendessen wird gekocht. Bratkartoffeln und irgendetwas Gemüsiges... Mhmmm. Oft fühle ich mich bei solchen Spaziergängen nicht nur zu Einrichtung und

Farbgebung der Wohnung inspiriert, sondern auch zu Gerichten, die ich meine erschnuppert zu haben und die ich lange nicht mehr gemacht habe.

So ging es mir mit diesen Bratkartoffeln. Eine einfache und geniale Resteverwertung, wenn mal etwas übrig bleibt. Und sie passen toll zu ebenso einfachen Gemüsegerichten oder auch nur einem würzigen Kräuterquark.

Ich verwende ja selten Speck oder überhaupt Fleisch in meiner Küche. Aber für dieses Gericht hatte ich mal wieder Lust auf mageren Speck, denn er gibt ja eine tolle Würze.

Nun ist ja auch wieder Birnenzeit und somit passt dieses unkomplizierte Gericht wunderbar zu schon etwas kühleren Abenden, an denen man den Herbst nahen fühlt.

2 Portionen:

1 Stange Lauch

1 kleines Päckchen mageren Speck, fein gewürfelt

1-2 Birnen

50 ml Gemüsebrühe

Pfeffer, (Salz)

Etwas geriebenen Parmesan

Kalte Pellkartoffeln

Butterschmalz oder neutrales Bratöl, zum Beispiel Raps

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Eine Pfanne heiß werden lassen. Die Speckwürfel darin knusprig braten lassen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Dann das Fett hinein geben, schmelzen lassen und die Kartoffelscheiben gleichmäßig verteilen, so dass sie sich möglichst wenig überschneiden. Langsam bei mittlerer Hitze braten lassen, bis sie goldbraun und knusprig sind, einmal wenden.

In dieser Zeit den Lauch waschen, in grobe Stücke schneiden

und in einem flachen Topf mit etwas Gemüsebrühe dünsten. Die Birne waschen, vierteln und das Gehäuse entfernen. Die Viertel noch einmal dritteln, so dass Spalten entstehen. Dann gleich zum Lauch geben und mitdünsten. Ist das Gemüse weich, aber noch leicht knackig, den Speck dazu geben und den Herd abdrehen. Wer mag, gibt noch einen Schuss Sahne oder Sojasahne dazu. Ansonsten mit Pfeffer und (vorsichtig!) mit Salz abschmecken.

Die Bratkartoffeln auf einem Teller anrichten und in die Mitte das Gemüse geben.

Mit etwas Parmesan bestreuen und schmecken lassen.
=)[nurkochen]



Genie

ßt die Sommertage, die lauen Abende und die saisonalen Zutaten für herzhaft-seelenschmeichler!

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Winter- Gemüse: Pasta mit Rosenkohl, Birne und Gorgonzola



Hallo

ihr Lieben!

Kennt ihr das, wenn ihr von einem Produkt eine zeitlang zu viel gegessen habt und ihr es dann nicht mehr mögt? Mir ging es lange mit Rosenkohl so. Meine Ma hatte ihn in einer Saison wohl zu oft aufgetischt und ich konnte ihn über Jahre nicht mehr sehen. Vor ein, zwei Jahren dann probierte ich das erste Mal wieder davon und fand ihn zwar nicht überwältigend, aber doch essbar.

Gestern hielt dann mein Naschkater beim Einkauf ein Netz Rosenkohl hoch und sah mich fragend an. Und ich nickte, zögerlich zwar, aber ich dachte mir: Man kann bestimmt was Leckeres draus machen!



Heute gab es dann also Rosenkohl bei uns und da ich finde, dass Kohl immer etwas Frisches, Fruchtiges als Begleiter vertragen kann, nahm ich gestern noch eine große Birne mit und Gorgonzola, denn der passt hervorragend zu Birne und vielem Gemüse, also warum nicht auch hierzu?

Das Ergebnis der Idee gab es heute Mittag und ich dass ich sie euch hier vorstelle, besagt schon: es war lecker!! =)

Hier mein Rezept für 4 Portionen:

1 Netz Rosenkohl {es waren etwa 700 g}

1 große feste Birne

1 große rote Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Schuss Olivenöl zum Dünsten

200 g Gorgonzola oder anderen Blauschimmelkäse

Pfeffer

Spaghetti {pro Person etwa 100-150g, je nach Hunger}

Den Rosenkohl putzen, waschen und in Salzwasser bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausholen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

Das Wasser für die Spaghetti warm halten.

Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch ebenfalls oder ihn in Scheibchen schneiden.

Die Birne schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Den Rosenkohl halbieren.

Das Nudelwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti hinein geben.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Birnenwürfel dazu geben, kurz mitdünsten und ein paar Löffel Nudelwasser dazu geben.

Alles kurz garen lassen, dann die Rosenkohlhälften hinein geben und einige Minuten mit erhitzen. Zum Schluss den Käse in groben Würfeln zu dem Gemüse geben und schmelzen lassen. Eventuell noch ein paar Löffel Nudelwasser dazu nehmen.

Die Pasta abgießen, das Gemüse mit Pfeffer abschmecken {Salz sollte durch den Käse und das Nudelwasser nicht nötig sein} und beides servieren.[nurkochen]



Kohl

ist sehr gesund, hat Saison und ist ein regionales Produkt – drei gute Gründe, die für ihn sprechen. Ich hoffe also, ihr habt Lust, das Gericht nachzukochen und mir mitzuteilen, ob mein Rezept der vierte Grund für das Zubereiten von Rosenkohl sein kann. ;)

Habt ein genussreiches Wochenende!

Eure Judith

Rustikale Apfel- Birnen- Tarte nach Linzer Art



Den Teig der [Linzer Torte](#) vom vorherigen Eintrag habe ich nicht nur aus dem Grund schlicht gehalten, weil ich sie nicht so weihnachtlich haben wollte mit vielen Gewürzen, sondern auch, weil ich mit der doppelten Menge Teig noch eine Apfel- Birnen-Tarte machen wollte.

Auf den Mandelteig kamen dafür geriebene Äpfel und Birnen, verfeinert mit Vanillezucker, Zitronenschale und -saft sowie ein paar übrig gebliebene Rosinen, fein gehackt.

Das Ergebnis war ein frischer, leichter Kuchen, der ein wenig Einstimmung auf den Frühling schafft und mit seinen Zutaten auch noch (eingebildet) relativ gesund ist. ;D

Schnell gemacht ist er außerdem, denn der Teig muss nicht unbedingt kühlen und der Obstbelag ist schnell erledigt.

Teig:

300 g gemahlene Mandeln

200 g (Vollkorndinkel) Mehl
100 g Zucker
1 EL Vanille- Essenz
2 Eier
200 g kalte Butter (in Würfeln) ODER Margarine
1 Prise Salz

Füllung:

2 große Äpfel
2 große Birnen
1 handvoll Rosinen, gehackt
1 Tütchen Vanillezucker
1 EL Zitronensaft oder Orangensaft
abgeriebene Schale einer Zitrone oder Orange

Alle Zutaten zusammen in einer Schüssel zu einem glatten Teig kneten.

Wenn man die Zeit hat: 30 Minuten kühl stellen.

Die Äpfel und Birnen grob reiben, wenn sie keine Makel haben, gerne auch mit Schale.

Die Rosinen hacken, die Zitruschale abreiben und den Saft auspressen.

Mit dem Vanillezucker zum Obst geben und alles gut verrühren.

2/3 des Teiges in die Form (Ø ~ 26 cm) drücken, einen kleinen Rand hochziehen. Die Füllung darauf verteilen und aus dem restlichen Drittel Teig dünne Stränge rollen und sie sternförmig auf den Kuchen legen.

Im vorgeheizten Ofen bei Umluft und 160 °C etwa 45 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.[nurkochen]



Wir fanden den Kuchen sehr lecker und leicht, da er nicht so süß ist, dafür aber frisch- fruchtig, und trotzdem den Hunger nach Kuchen stillt, wenn man nachmittags nicht nur mit Kaffee oder Tee da sitzen möchte. =)

Ich hoffe, ihr habt Lust, ihn nachzubacken, ihn vielleicht auch mit anderem Obst zu variieren und dass er euch genauso gut schmeckt!

Habt eine genussvolle Zeit – ob mit oder ohne Kuchen!

Eure Judith

