

Außen knackig, innen saftig: Schnelle „soda buns“ mit Vollkorn



Selbstgebackenes Brot schmeckt einfach am besten! Das denke ich mir immer wieder, wenn ich mir dann mal die Zeit nehme und der Duft durch die Wohnung zieht. Ein frisches Brötchen aufbrechen und noch warm probieren, am besten mit ein bisschen Butter drauf... herrlich!

Natürlich braucht es etwas mehr Zeit, als im Supermarkt schnell ins Regal zu greifen. Dafür weiß man dann aber auch, was drin ist. Und man hat einen unvergleichlich guten Duft in der Wohnung, der allein schon glücklich macht. Außerdem gibt es auch schnelle Varianten, bei denen man keine drei Stunden Wartezeit hat, wie bei Hefeteigen. Eine davon ist das *sodabread*, das vor allem in Irland sehr verbreitet ist. Meine Freundin Natalie schwärmte mir seit ihrer ersten Irlandreise davon vor und vielleicht fiel mir deshalb das Rezept für diese Brötchen ins Auge.



Sie sind wahnsinnig schnell gemacht und schmecken großartig! Die Kruste ist richtig knusprig und innen sind sie schön saftig. 60% sind Vollkornmehl, was ich natürlich umso besser finde und man kann zwei Handvoll Kerne oder Haferflocken hinein backen, wenn man mag. Das ursprüngliche Rezept ist mit Weizenvollkornmehl, doch ich habe natürlich wie fast immer Dinkel genommen und diesmal sogar einen Teil Roggen.



Nicht wundern – es steht kein *soda* unter den Zutaten, denn das ist bei uns Natron. Es braucht Säure, um Teige locker zu machen, die hier von der Buttermilch kommt bzw. dem Schuss Essig.

Für 15 Brötchen:

600 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
400 g Mehl (Type 405)
2 TL Salz
1 TL Backpulver
1 TL Natron
500 ml Buttermilch
ca. 300 ml Wasser
1 Schuss Obstessig
50 g Kerne (Kürbis, Sonnenblume, etc.) oder Flocken
 $\frac{1}{2}$ TL Brotgewürz

Beide Mehlsorten, Salz, Backpulver, Natron, Brotgewürz und die Kerne/ Flocken in eine große Schüssel geben und vermischen. Die Buttermilch leicht erwärmen und mit dem Wasser und dem Essig in die Mitte der Mehlmischung geben. Von der Mitte aus verrühren und nach und nach zu einem Teig kneten. Der Teig sollte weich, aber nicht klebrig sein. Falls nötig etwas mehr Wasser zufügen oder ein wenig Mehl.

Den Backofen 210 Grad Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 15 gleich große Stücke teilen. Diese zu Brötchen formen, aufs Blech legen und mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Etwa 20 Minuten backen.[nurkochen]



Ich

wünsche euch genussvolles Knuspern mit diesen feinen Brötchen und eine gute Zeit!

Eure Judith

Keine Tea-time ohne: English sandwiches mit Gurke & Kresse-Ei



Für meinen english afternoon tea am Sonntag war mir ein Buch sehr hilfreich, das da heißt „Vintage Tea Party“ von Carolyn und Chris Caldicott. Aus ihm lernte ich: Das Gurkensandwich ist der Inbegriff des englischen Sandwichs. Interessant. War mir völlig neu.

Klang aber gut und vor allem einfach, also landete es auf meiner Liste.

Die Zubereitung ist eine Sache für sich... und ich muss sagen, ein wenig doof kam ich mir dann schon vor, als ich hauchfeine Gurkenscheiben aus dem Sieb nahm und sie einzeln mit

Küchenpapier trocken tupfte. Aber es macht ja schon Sinn, das Brot würde sich sonst voll saugen.
Und der Aufwand soll sich lohnen, versprechen die Caldicotts.
Fanden wir auch. Einfach wie lecker sind diese Brotschnitten!



So

geht das perfekte **Gurkensandwich:**

Vollkorntoastbrot (oder Vollkornsandwichbrot)

1 Gurke

Salz

Butter (oder gesalzene Butter)

Pfeffer, frisch gemahlen

Die Gurken schälen und in dünne Scheiben schneiden. In ein Sieb geben, salzen und ca. 20 Minuten stehen lassen. Dann das überflüssige Wasser abgießen und die Scheiben auf Küchenpapier legen und trocken tupfen.

Die Brotscheiben mit (gesalzener) Butter bestreichen und doppelt mit Gurke belegen. Frisch gemahlener Pfeffer darüber geben. Die zweite Scheibe Brot darauf setzen, leicht andrücken und dann die Brotrinde entfernen. In kleine Quadrate oder Dreiecke schneiden und servieren.



Und

so ein leckeres **Sandwich mit Kresse & Ei:**

Vollkorntoastbrot (oder Vollkornsandwichbrot)

Hart gekochte Eier

Etwas Mayonnaise (oder Frischkäse/Crème fraîche)

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Butter (oder gesalzene Butter)

Kresse *

**Toll sind zwei Sorten Kresse: Ich hatte normale und Rote Rettich-Kresse*

Die hartgekochten Eier schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Etwas Mayonnaise sowie Salz und Pfeffer dazu geben und alles gut vermengen.

Die Brotscheiben dünn buttern und mit der Eimasse bestreichen. Mit einer zweiten Scheibe belegen, leicht andrücken und die Rinde entfernen.

Dann in gewünschte Formen schneiden.[nurkochen]

Man kann solche Sandwiches auch rollen. Ich habe es noch nicht ausprobiert, aber es sieht auf den Fotos echt toll aus! Dafür wird die Brotscheibe vorher entrindet, mit dem Wellholz flach gerollt, dann wie beschrieben bestrichen und aufgerollt wie eine Biskuitrolle.

Das muss ich nächstes Mal ausprobieren. =)



Ich finde, solch eine Auswahl an kleinen herzhaften Sandwiches ist eine tolle Sache, wenn man nicht nur Süßes auf die Teetafel stellen will. Und sie sehen dabei noch so hübsch aus!

Und warum so was nicht mal mit zur Arbeit nehmen oder dem Kind in die Schule mitgeben? Ich wäre das glücklichste Kind der Welt gewesen mit so einem grandiosen Sandwich! =)

Habt eine genussvolle Woche, ihr Lieben!
Eure Judith

Das Flecken-Gen meiner Familie & Ein schnelles Fladenbrot (to go) mit

gegrilltem Halloumi, Guacamole & Feldsalat



Heute gibt es mal wieder was Unkompliziertes, Schnelles zum Futtern. Wann immer wir beim arabischen Supermarkt vorbei kommen, können wir nicht widerstehen und müssen uns von dem köstlichen arabischen Brot kaufen. Neulich gab es mal Quesadillas aus dünnen Fladen (leider waren wir zu hungrig, um sie zuerst zu fotografieren) und heute gibt es gefülltes Fladenbrot, sozusagen vegetarischen Döner.

Naja, nicht so ganz, aber mit Sicherheit genauso lecker: wir haben Halloumi (Grillkäse) knusprig gebacken und mit herzhafter Guacamole und Feldsalat zu einem gesunden, homemade Fastfood vereint.

Solch ein gefülltes Brot kann man auch wunderbar mitnehmen, zur Arbeit, in die Schule, auf Reisen. Und die Zubereitung macht auch noch Spaß, denn sie spricht irgendwie den kindlichen Basteltrieb an... Und einsauen kann man sich fast ebenso gut wie mit Döner. Man muss das Brot nur ordentlich voll stopfen, ganz viel Avocado-Soße und am besten noch Ketchup dazu geben. Wenn man dann noch wie ich ein angeborenes Talent hat, sich zu bekleckern, dann sollte man für dieses

Gericht vielleicht noch eine Serviette zum Umhängen einplanen...=)



Es

scheint übrigens wirklich ein wenig (oder auch mehr) in der Familie zu liegen. Schon mein Opa hatte die sagenhafte Fähigkeit, sich bei JEDEM Essen zu bekleckern. Oft schaffte er es bis zum letzten Bissen – und dann passierte es doch noch. Meine liebe Ma scheint dieses Gen geerbt zu haben. Auch bei ihr fällt beim Essen häufiger mal etwas hin, wo es nicht hin soll und darauf folgt dann ein herzhaftes „Mist, Mist!“ und hektisches Reiben mit einem feuchten Handtuch, während mein Pa und ich nur vor uns hin grinsen und ungestört weiter essen – es ist eine fast alltägliche Szene.

Und da dieses Gen leider nicht die Eigenschaft zu haben scheint, Generationen zu überspringen, wird es auch bei mir hin und wieder aktiv. Mein Naschkater verdreht dann grinsend die Augen und murmelt nur „Diese Boor-Gene“ vor sich hin. Das ist der Mädchenname meiner Ma bzw. Name meines Opas.

Aber ich habe ihm bei all seiner Schadenfreude ein bisschen Angst gemacht: ich habe ihm glaubhaft versichert, dass es eine besondere aggressive Version eines *jumping genes* ist, eines springenden Genes also, das spontan auf in der Nähe befindliche Personen übersetzen kann. Leider kann er nun, wenn bei ihm der Fleckenteufel zuschlägt, mir bzw. meinen Genen die Schuld geben...



Hier

das Rezept für ein leckeres Bastel-Klecker-Essen!

Für 4 Portionen:

- 1 großes Stück Halloumi
- etwas Öl zum Anbraten
- 2 kleinere Fladenbrote, halbiert
- 2 Handvoll Feldsalat
- 1 große Tomate, falls vorhanden
- 2 Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine frische rote Chilischote [alternativ Chiliflocken]
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- [Tomatenketchup]

Den Halloumi in längliche, etwa fingerlange Rechtecke schneiden und alle Stücke gut trocken tupfen.

Mit etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf allen vier Seiten goldbraun braten.

Die Avocados in einer Schüssel zerdrücken. Die Knoblauchzehe pressen (oder ganz fein würfeln), die Chili fein hacken. Beides zur Avocado geben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag entkernt die Tomate, würfelt das Fleisch ganz fein und gibt es zur Guacamole.

Ansonsten die Tomate in vier Scheiben schneiden. Den Feldsalat

waschen und putzen.

Das Brot kurz aufstoasten.

Dann die halben Fladenbrote auf- aber nicht ganz durchschneiden und mit Guacamole, Käse, Feldsalat [und Tomatenscheiben] füllen. Wer mag, gibt auf eine Seite des Brotes noch etwas Tomatenketchup.

Zusammenklappen – und genießen![nurkochen]



Ich

wünsche euch viel Spaß beim Nachbasteln und Auffuttern und eine genussvolle Restwoche! Habt ihr (kulinarische) Pläne fürs Wochenende?

Alles Liebe,
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

Italien in meiner Küche: Fabelhafte Focaccia

Träumt ihr auch schon von Sommerreisen, vom Süden, Meer und gutem mediterranem Essen? Fernweh habe ich ja ständig, aber jetzt, wo ganz viele Freunde und Bekannte von ihren Reiseplänen erzählen oder erste Fotos zeigen, schlägt bei mir die Sehnsucht nach meinem Lieblingsland am Mittelmeer voll zu. Ich träume von Granita mit Brioche zum Frühstück, bunten Märkten voller saftigsüßer Tomaten, Olivenhainen, pittoresken Städtchen, Pasta, Pinien auf sanften Hügeln, Pizza, blauem Meer, Antipasti mit Focaccia.

Aber es hilft ja alles nichts, vorerst bleiben es Träume. Ein kleines bisschen Abhilfe schafft da die eigene Küche: ich koch´mir halt einfach mein Italiengefühl! Auf aromatische Tomaten zum Büffelmozzarella muss ich wohl noch ein kleines bisschen warten, aber eine aromatische, luftige Focaccia kann ich mir backen...



Das

Rezept stammt von einer Italienerin aus der Toskana und es ist nicht nur ganz leicht nachzumachen, sondern garantiert auch eine umwerfend gute Focaccia! Luftig- weicher Teig, außen goldgelb und knusprig und mit einem zarten Olivenölgeschmack, über den sich Salz und Rosmarin legen, mit denen die Focaccia bestreut wird.

Mein Naschkater schwärmte: Bessere habe er auch letzten Sommer in Ligurien nicht gegessen.

Zumindest für Focaccia muss ich nun also nicht mehr nach Italien reisen. =)



Hier

das Rezept für eine Form von etwa 20 x 30 cm:

500 g Weißmehl
1 TL feines Salz
25 g frische Hefe
300 ml lauwarmes Wasser
50 ml Olivenöl extra vergine
2 Zweige Rosmarin
grobes Salz oder Fleur de sel
weiteres Olivenöl zum Beträufeln

Das Mehl zusammen mit dem feinen Salz in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde bilden. Die zerbröckelte Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Gut umrühren und 2 Minuten stehen

lassen.

Das Wasser mit der Hefe in die Mulde gießen und verkneten. Dann das Öl dazu geben und etwa 5 Minuten lang kräftig kneten, bis eine glatte, homogene Teigkugel entsteht.

Möglicherweise muss man noch einen Löffel Wasser oder Mehl hinzufügen, damit der Teig schön elastisch, aber nicht zu klebrig ist. Den Teig leicht bemehlen, in eine Schüssel legen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. An einem warmen Ort anderthalb Stunden ruhen lassen (der abgeschaltete Ofen eignet sich dazu sehr gut, oder im Sommer die Nähe eines sonnigen Fensters).

Währenddessen eine rechteckige Backform mit Öl bepinseln. Nach der Gehzeit den Teig mit den Händen noch einmal kurz durchkneten und dann in die Form drücken. Dabei mit den Fingerkuppen Löcher in die Oberfläche drücken, die später das Öl aufnehmen. Mit dem Geschirrtuch bedeckt noch einmal ca. 25 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 220 °C vorheizen.

Das Olivenöl über die Oberfläche der Focaccia sprengen, mit etwas grobem Salz und frischem Rosmarin bestreuen. 25- 30 Minuten backen, bis sie aufgegangen und goldbraun ist.

Etwas abkühlen lassen und in Streifen schneiden.[nurkochen]



Ich hoffe, dieses Stück Italien schmeckt euch genauso gut wie uns und ihr könnt euch auch ein bisschen in den Süden träumen! =)

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

