

Südtiroler Buchweizen-Torte mit Preiselbeeren



[Südtirol](#) lässt mich noch nicht los. Noch immer schwele ich in den Erinnerungen an die herrlichen, sonnenverwöhnten Tage in den Bergen und an das leckere Essen. Wie das bei Urlauben immer so ist, war die Zeit natürlich viel zu kurz und ich konnte längst nicht alles kosten, was mir an Köstlichkeiten unter die Naschkatzennase kam.

Bei einem Bäcker in Bozen sahen wir Buchweizen-Torte mit Preiselbeerfüllung. An diesem Tag entschieden wir uns aber für einen Maronenkuchen, der ebenfalls eine regionale Spezialität war.

Da ich nicht weiß, wann ich das nächste Mal in Südtirol sein werde, habe ich den Buchweizen-Kuchen letztes Wochenende kurzerhand selbst gebacken.



Im Prinzip ist Torte etwas übertrieben, denn es handelt sich um einen schnell gemachten Rührteig, der einmal halbiert und mit Preiselbeerkonfitüre gefüllt wird.

Im Buch „Zu Gast in Südtirol“ gibt es ein Rezept für Buchweizenschnitten, die mit dünnen Apfelscheiben belegt werden. Das fand ich so hübsch, dass ich diese Idee für meinen runden Kuchen übernommen habe.

Die Nüsse habe ich selbst gemahlen und die Chance genutzt, sie davor noch leicht zu rösten, damit sie noch intensiver schmecken. Ihr könnt natürlich auch gekaufte gemahlene Haselnüsse nehmen. Falls ihr sie röstet, sollten 10–15 Minuten bei 150 °C im Ofen reichen – behaltet sie aber im Auge! Danach auf jeden Fall ganz abkühlen lassen und in einem Tuch aneinander reiben, um die dunklen Schalen zu entfernen, die bitter sein können. Falls ihr nicht alles ab bekommt, ist das aber nicht schlimm. Dann im Blitzhacker mahlen.

Die Torte ist glutenfrei, ist also super geeignet für alle, die Getreide nicht vertragen. Sie ist außerdem super saftig und definitiv ein Kuchen für Back-Anfänger.

Für 1 Springform mit 20 cm Durchmesser:

- 3 Eiweiß
- 3 Eigelb
- 120 g weiche Butter
- 80 g Zucker
- 1 Tütchen Vanillezucker
- 130 g Buchweizenmehl
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- $\frac{1}{2}$ Packung Backpulver
- 1 Apfel, in feine Scheiben geschnitten

200–300 g Preiselbeerkonfitüre
Puderzucker

Als erstes das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu Schnee schlagen und kühl stellen.

Die Eigelbe mit der Butter und beiden Zuckersorten cremig rühren.

Mehl, Nüsse und Backpulver vermischen und dann zur Eiermasse geben. Alles verrühren, dann den Eischnee unterheben.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig in die gefettete Springform geben und glatt streichen.

Die Apfelscheiben dekorativ darauf verteilen und den Kuchen ca. 40 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen aus der Form lösen, quer halbieren und mit Preiselbeerkonfitüre füllen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Sehr gut passt dazu auch etwas steif geschlagene Sahne!

Ich hoffe, ihr habt Appetit bekommen und probiert diese einfache, aber so köstliche südtiroler Nascherei aus!

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Für den Südtiroler Apfelstrudel mit Mürbteig und Pinienkernen folge [diesem Link!](#)

**Schnelles Knoblauch-Naan aus
Dinkelvollkorn & Buchweizen**



Neulich hatte ich mir aus Gemüseresten ein schnelles Curry mit Kokosmilch gekocht. Normalerweise mache ich mir dazu Basmatireis, aber an diesem Tag hatte ich Lust auf Vollkornbrot. Da sogar mal Joghurt im Kühlschrank stand, was selten genug vorkommt, lag die Idee für Knoblauch-Naan sehr nah. Ein bisschen Crossover-Küche darf ja auch mal sein.

Sparkatze die ich bin, hatte ich sowieso noch vor, Kekse zu backen und musste so den Ofen nur einmal anwerfen. Nach den [Nusskeksen mit Kardamom](#) kamen direkt die Fladen in die Hitze.

Buchweizen und Dinkel habe ich mit meiner kleinen Mühle selbst gemahlen. Wer gerne mit Vollkorn backt, dem kann ich eine eigene Mühle echt ans Herz legen. Aber mit gekauftem Vollkorn- und Buchweizenmehl geht das Rezept sicher genauso gut. In vielen Bioläden oder Reformhäusern steht auch oft eine Mühle,

wo ihr selbst frisch mahlen könnt.



Für 2 Personen:

150 g Dinkelvollkornmehl

50 g Buchweizenmehl

2 TL Backpulver

2 TL Zucker

$\frac{1}{2}$ TL Salz

1 EL Olivenöl

1-2 EL Butter, zerlassen

1-2 Knoblauchzehen, gepresst oder in feine Scheiben
geschnitten

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und mit einem Löffel zügig verrühren, bis alles homogen ist. Den Teig kurz stehen lassen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Dann den Teig in Portionen teilen – je nachdem wie groß oder klein man seine Fladen haben möchte. Die Portionen auf einer bemehlten Fläche schnell flach drücken und auf ein (mit Backpapier belegtes) Blech legen. Die Fladenbrote 5–10 Minuten backen, in dieser Zeit Butter und Knoblauch vermischen, und dann das Blech kurz herausholen und alle Fladenbrote mit der Knoblauchbutter bestreichen. Weitere 5 Minuten backen.



Die Brote schmecken natürlich auch zu indischen Gerichten, zu Salaten oder einfach so mit Käse, Wurst, Dips,...

Sie haben eine schöne herzhaft-nussige Note durch das Vollkornmehl. Wer Buchweizen nicht mag oder nicht bekommt, kann ihn durch Dinkelmehl (630, 1050 oder Vollkorn) ersetzen.

Ich hoffe, euch schmecken die Brote auch so gut und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

„Koch mein Rezept“: Kleine Fladenbrote mit Buchweizen



Endli

ch habe ich es diese Woche geschafft, meinen Beitrag zur Aktion „Koch mein Rezept“ zu erstellen. Dieses Mal durfte ich mich auf dem [Corumblog](#) von Sus umschaun. Sie hat einen riesengroßen Fundus an Rezepten und ich klickte mich durch die ganze Sammlung, bis ich mich schließlich entscheiden konnte.

Bei Sus findet ihr Süßes, Herzhaftes, Gekochtes und Gebackenes, Ausgefallenes und Alltägliches. Mich hätte noch interessiert, wer hinter dem Blog steht, aber leider habe ich keine Info zur Schreiberin gefunden. Was man aus dem Blog herausliest sind eine große Leidenschaft fürs Kochen und Backen, Neugier auf Neues und eine rege Teilnahme an diversen Blogevents. Kein Wunder also, dass man so viele vielfältige Rezepte bei Sus entdecken kann.



Ihre kleinen [Fladenbrote](#) haben mich sofort angesprochen, weil sie mit dem Buchweizenmehl und dem Grieß etwas Besonderes sind. Auch das Topping fand ich spannend – im Original kommt Zatar drauf, eine arabische Gewürzmischung. Leider hatte ich keines da und auch keinen Sumach, um nach Sus´Vorschlag die Mischung selbst zu machen.

Also improvisierte ich einen anderen Mix nach meinem Geschmack.

Für 8 Stück:

7 g Trockenhefe
130 ml warmes Wasser
5 EL Olivenöl
130 g Buchweizenmehl
100 g Dinkelgrieß
120 g Dinkelmehl 1050
1 TL Salz
Pfeffer

Gewürzöl:

1 EL Olivenöl
1 TL Schwarzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Raz-el-hanout
1 große Prise Fleur de sel

Hefe im Wasser auflösen, dann das Olivenöl dazugeben. Mehl, Grieß, Salz und Pfeffer vermischen und unter die Hefemischung rühren, bis ein (leicht klebriger) Teig entsteht. (Ich musste dafür portionsweise deutlich mehr Wasser zugeben, also stellt euch welches bereit.) Den Teig zugedeckt ca. 1,5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig in 8 Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel rollen. Diese Kugeln mit Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen und weitere 10 Minuten gehen lassen.

Jede Teigkugel flach auf das Blech drücken. Die Gewürze mit dem Olivenöl auf den Broten verstreichen. Mit einem feuchten Küchentuch bedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

In dieser Zeit den Backofen auf 230°C vorheizen.

Die Fladenbrote ca. 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Ich habe die Fladenbrote dann noch mit Ziegenfeta und Gurke gefüllt, die ich mit etwas Olivenöl, Chiliflocken und Kräutern gewürzt hatte. Das war ein köstliches herzhaftes Frühstück und auch Naschkater war begeistert.



Mit was würdet ihr die Fladenbrötchen füllen?

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith



Herzhafte Buchweizen-Dinkel-Waffeln mit Zwiebeln & Käse



Manch

mal ist Naschkatze eine große Sparfüchsin. Ich kann mich tagelang über tolle Schnäppchen freuen. Wenn es dann noch nachhaltig ist, ist die Freude doppelt groß.

Schon länger wünsche ich mir ein herzförmiges Waffeleisen und hatte immer mal wieder bei den Kleinanzeigen geschaut, denn ich finde, Elektrogeräte und viele andere Dinge kann man wunderbar gebraucht kaufen.

Dann geriet das Waffeleisen wieder in Vergessenheit, bis ich etwas anderes suchte und spontan auch diesen Suchbegriff eingab. Der glückliche Zufall zeigte ein Doppelwaffeleisen in meinem Viertel an – für 6 Euro!

Einen Tag später war ich glückliche Besitzerin eines Herzwaffeleisens, das einwandfrei in Schuss war und nur ein bisschen geputzt werden musste.

Zur Einweihung machte ich Buchweizenwaffeln aus „Waffeln. Als ob immer Sonntag wäre“ von Anne-Katrin Weber (GU). Allerdings wandelte ich sie direkt in eine vegane Variante um. Dieses Grundrezept nutzte ich dann letztes Wochenende für ein herzhaftes Frühstück: Buchweizen-Dinkel-Waffeln mit Zwiebeln

und

geriebenem

Käse.



Durch den Käse ist das Rezept natürlich nicht mehr vegan, aber Veganer können ihn entweder durch eine vegane Variante ersetzen oder ein paar Esslöffel Hefeflocken in den Teig rühren – das gibt auch eine wunderbar herzhaft und käsige

Note.

Naschkater hatte die Idee, etwas Chutney dazu zu essen. Wir hatten selbstgemachtes Feigenchutney und Mangochutney da und Kater öffnete letzteres. Das passte super zu den Waffeln! Ein herzhaftes Tomatenchutney könnte ich mir auch gut vorstellen. Wenn ihr Herzhaft-Fruchtiges mögt, probiert aus, was euch schmeckt. Aber auch pur oder zum Salat sind diese Waffeln absolut köstlich!

Für 8 Stück:

2 mittelgroße oder eine große Gemüsezwiebel
1 Schuss Öl
125 g Margarine
1 gr. Prise Salz
2 LSE *
125 g Buchweizenmehl **
125 g Dinkelvollkornmehl **
8 g Backpulver
2 gestr. TL Knoblauchpulver
Reichlich frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Pflanzen-„Joghurt“
150 g Wasser (oder Pflanzendrink)
50 g geriebener Käse

* (2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser > eingeweicht und püriert)

** am besten frisch gemahlen

Die Zwiebel schälen und in Würfel oder kleine Spalten schneiden und mit Öl in einer beschichteten Pfanne braten, bis sie gebräunt sind. Etwas abkühlen lassen.

Die Margarine in eine Schüssel wiegen, Salz zufügen und dann die LSE. Alles cremig rühren. Beide Mehle mit Backpulver und Gewürzen vermischen und zur Fettmischung geben. Den „Joghurt“ dazu wiegen und das Wasser angießen und alles verrühren. Die Zwiebeln und den Käse dazugeben und alles verrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist.

Den Teig etwas ruhen lassen und das Waffeleisen aufheizen.

Jeweils ca. 2 EL Teig in eine Waffelform geben und die Waffeln backen, bis sie leicht gebräunt und außen etwas knusprig sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen und frisch genießen.



Mögt ihr herzhaftere Waffeln oder findet ihr, Waffeln müssen süß

sein?

Habt ihr ein Familienrezept für Waffeln?

Hinterlasst mir gerne einen Kommentar, welche besonderen Rezepte ihr liebt und warum!

Habt ein genussvolles langes Wochenende!

Eure Judith

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