

„Koch mein Rezept“: Kleine Fladenbrote mit Buchweizen



Endlich 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 umschauchen. 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



Quiche mit Sommergemüse – „Koch mein Rezept“



Ich melde mich aus dem Urlaub zurück. Naschkater und ich haben nach einem Wochenende in Berlin ein paar Tage in Brandenburg an der Havel verbracht, um mal durch zu schnaufen und die ländliche Ruhe zu genießen.

Zurück in den Alltag starte ich kulinarisch mit einer schönen Blogger-Aktion namens „Koch mein Rezept“, die Volker von **Volker mampft** (süßer Blogname, oder?) ins Leben gerufen hat, um die weite Landschaft der Foodblogs besser kennen zu lernen und sich untereinander zu vernetzen.



Mir wurde der Blog [Naschen mit der Erdbeerqueen](#) zugelost und ich hatte dann 2 Monate Zeit, mir ein Rezept auszusuchen und es nachzubacken.

Der Name von Julis Blog aus Münster war mir tatsächlich schon mal untergekommen, aber besucht hatte ich ihn noch nie – ein Versäumnis, das nun zum Glück aufgeholt wurde!

Einen feinen Blog hat die Erdbeerqueen, mit einem leckeren Potpourri an Rezepten, herzhaft wie süß, und natürlich oft mit Erdbeeren, wie der Name schon sagt.

Am Ende der qualvollen Entscheidungsfindung schwankte ich noch zwischen einem Streuselkuchen mit Pudding und Früchten deiner Wahl und dieser [herzhaften Gemüsetarte](#) (ich habe sie Quiche genannt, da für mich Tartes eher süß sind).

Zurzeit mag ich Herzhaftes irgendwie lieber und Quiches kann man prima zur Arbeit mitnehmen. Außerdem sind sie herrlich flexibel, wie Juli auch schreibt: „Das Schöne an dieser Tarte ist, dass du sie variieren kannst“. Und das habe ich dann auch getan und eine Quiche mit Sommergemüse – man könnte auch sagen Ratatouille-Gemüse – und Vollkornboden gebacken. Beim Teig und dem Guss war ich faul und habe für beides Quark genommen, statt wie Juli Frischkäse im Guss. Statt Senf kam Harissapaste rein, das passte meiner Meinung nach super zum Gemüse.



Genial fand ich die Idee, Halloumiwürfel drauf zu streuen statt anderen Käse! Ich liebe Halloumi und hatte das so noch

nie gesehen. Unser Fazit: mega-lecker!

Ich habe gleich die doppelte Menge und 2 Quiches gemacht, damit es sich lohnt. Aber hier mal die einfache Menge für euch:

Für eine Springform von 26 cm:

Teig:

150 g Dinkelvollkornmehl
25 g Dinkelmehl Type 630
100 g kalte Butter oder Margarine
100 g Speisequark
2 Eier

Gemüse nach Wahl, z.B.:

180 g Zucchini
100 g Aubergine
130 g Paprikaschote, rot und gelb

Guss:

200 g Quark 40 %
2 Eier
2 TL Harissapaste
Salz, Pfeffer

Außerdem:

80-100 g Halloumi Grillkäse (Anderer Käse geht natürlich auch)
1 frische Tomate + 6 getrocknete Tomaten
Etwas Öl/Margarine (und Paniermehl)

Für den Teig Mehl und kalte Butter krümelig kneten und den Quark dazugeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten, zur Kugel formen, in eine Schüssel geben und mit einem Teller abgedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

Währenddessen das Gemüse vorbereiten. Alles waschen, die Enden abschneiden und dann die Zucchini in Würfel oder Viertelscheiben, die Aubergine und die Paprikaschote in feine Würfel schneiden.

Für die Soße den Quark, die Eier, Harissapaste, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen oder dem Mixstab verrühren. Wer mag gibt noch ein paar frische oder getrocknete Kräuter dazu,

ich hatte getrocknetes Basilikum und eine Mischung da.

Den gekühlten Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Boden der Springform mit etwas Öl einfetten und mit Paniermehl bestreuen (ich hatte leider keins da), damit der Teig sich besser lösen lässt und knuspriger wird. Die Springform mit dem Teig auslegen und dabei einen 3-4 cm hohen Rand formen. Nun nochmal kurz für 10-15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Währenddessen die getrockneten Tomaten und den Halloumi in Würfel schneiden. Die frischen Tomaten in Scheiben schneiden.

Dann den Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Teig aus dem Gefrierfach nehmen, (gleichmäßig mit Paniermehl bestreuen, damit er schön knusprig wird) und das Gemüse bis auf die Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Nun die Eiermasse darübergeben.

Insgesamt muss die Tarte ca. 40–45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Nach 25 Minuten den Halloumi, die getrockneten Tomaten und die Tomatenscheiben darauf geben und weitere 15 Minuten backen.

In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit frischem Basilikum oder etwas Fenchelgrün bestreut genießen.



Ich wünsche euch einen schönen Wochenstart. Nehmt euch immer

mal Zeit zum Durchschnaufen und zum Genießen einer feinen Nascherei!

Eure Judith

Dinkel-Vollkorn-Walnuss-Brot



Liebt ihr auch den Geruch von frisch gebackenem Brot? Gestern Abend hatte ich endlich mal wieder Muse, ein neues Brotrezept auszuprobieren und habe dieses wunderbare Dinkel-Vollkorn-Walnuss-Brot gebacken. Der nussig-warme Duft, als es aus dem Ofen kam, und die knusprige Kruste machten mich so gierig auf den ersten Bissen, dass ich mir fast die Finger verbrannte.



Heute gab es also nach Wochen mal wieder frisches Brot zum Frühstück. In letzter Zeit dominierte bei uns Porridge oder Toastbrot. Die Kruste ist heute zwar nicht mehr knusprig, aber dafür ist das Brot wunderbar fluffig und dabei nicht zu

trocken und nicht zu feucht. Wenn man es auftoastet, was wir mit Brot oft sogar an Tag 2 schon machen, ist es perfekt für ein ausgedehntes Wochenend-Frühstück.

Das Dinkel-Vollkornmehl habe ich wie immer frisch gemahlen. Das Rezept funktioniert aber genauso gut mit gekauftem Vollkornmehl. Es schmeckt dann vielleicht etwas weniger nussig.



Für 1 Kastenbrot:

$\frac{1}{2}$ Packung Trockenhefe
2 EL Ahornsirup oder 1 EL Zucker
300 g Dinkelmehl Type 630
200 g Dinkel-Vollkornmehl
2 TL Salz
2 EL Olivenöl
65 g Walnusskerne

Hefe und Sirup/Zucker mit 120 ml lauwarmem Wasser verrühren und 5 Minuten stehen lassen. Dann beide Mehlsorten, Salz, Olivenöl, 240 ml lauwarmes Wasser und die Nüsse in eine Schüssel geben und mit der Hefemischung zu einem Teig verkneten. Der Teig ist nicht so fest, dass man ihn zu einem Laib formen könnte, aber das ist nicht schlimm.

Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig 45 Minuten gehen lassen, dann kurz kneten, in die Kastenform geben und abgedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen und das Brot ca. 30 Minuten backen, bis es goldbraun ist. Aus der Form stürzen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



Gleich werde ich mal auf den Markt schlendern und frisches Grünzeug fürs Wochenende kaufen. Ich hoffe, ihr habt genauso wunderschönes Sonnenwetter wie wir hier und wünsche euch genussvolle Tage!

Schnelle Schokowecken mit Dinkelvollkornmehl (vegan)



Wer hier regelmäßig vorbei liest, hat sicher mittlerweile gemerkt, dass ich gerne mal mit Vollkornmehl backe. Am liebsten mag ich es frisch gemahlen mit meiner eigenen Mühle. Ich finde, Vollkornmehl hat einfach viel mehr Charakter, schmeckt herrlich nussig und dass es gesünder ist, mehr Ballaststoffe und so weiter enthält, ist ja eh klar. Wer sich mit Vollkorng Gebäck (noch?) nicht anfreunden kann, der sei beruhigt: Dieses Rezept ist eine Abwandlung meiner [Neujahrsschweine aus veganem „Quark-Öl-Teig“](#) und funktioniert

auch

mit

Weißmehl

einwandfrei.



Schokobrötchen geisterten schon eine Weile in meinem Kopf herum, denn sie gehören zu der Sorte Gebäck, die ich

eigentlich immer verschlingen kann, wenn sich die Gelegenheit ergibt. Fluffiger Hefeteig mit dunklen Schokostückchen – einfach herrlich finde ich das!

Andererseits fand ich simplen Hefeteig zu langweilig, das kennt man ja schon und der Zeitaufwand war mir außerdem zu groß (es wartet ja zurzeit immer noch ein Kochbuch auf mich, das übersetzt werden will). Also war ein Quark-Öl-Teig das Rezept der Wahl und da ich meinen Quark weggefrühstückt hatte, wurde Naschkaters Soyade gemopst.

Die Schokowecken waren super fix im Ofen und genauso fix vernascht. Vorsicht! Absolute Suchtgefahr!

Als ich eben die Fotos bearbeitet habe, schaute mir Naschkater über die Schulter und quengelte. Ich sollte das Rezept doch gleich noch mal backen. Sei ja schon zwei Tage her...



Für ca. 12 Stück:
500 g Dinkelvollkornmehl
20 g Backpulver

1 Prise Salz
300 g Sojagurt
140 g Zucker
100 g Öl (geschmacksneutral/Rapsöl, Kokosfett oder weiche
Margarine)
80 g grob gehackte Zartbitterschokolade
 $\frac{1}{2}$ TL Kardamom und Zimt
1 Schuss Amaretto

Sojagurt, Salz, Zucker, Amaretto und Öl in eine Schüssel wiegen und verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und der gehackten Schokolade vermischen, darüber geben und mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig kneten. Bei Bedarf noch einen kleinen Schuss Amaretto zugeben, klebt der Teig dagegen zu sehr, kann man noch etwas Mehl unterkneten beim Formen der Brötchen.

Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Aus dem Teig einen dicken Strang rollen und in 12 gleiche Stücke teilen. Jedes Stück zu einem Brötchen rollen, mit etwas Abstand aufs Blech setzen und nach Belieben kreuzweise einschneiden.

Ca. 30 Minuten backen, bis die Brötchen etwas Farbe bekommen.
Auf einem Gitter abkühlen lassen.



Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!
Eure Judith

Vegane Lebkuchen-Donuts mit Kokoszucker und Mandeln



Donuts wollte ich schon lange einmal selbst machen, aber das Ausbacken im Fett schreckte mich immer ab. Da würde die Wohnung ewig nach Fett stinken, denn unsere Küche hat keine Tür. Als ich zufällig von Apfelkücherl-Formen erfuhr, war ich Feuer und Flamme – die perfekte Form für Donuts aus dem Ofen! Klar, man kann sie auch ohne Form machen, aber so werden sie natürlich gleichmäßiger.

Die Form habe ich nach ein wenig Suche bei [Hagengrote.de](https://www.hagengrote.de) gefunden, einem Onlineshop (von dem ich bis dato noch nie gehört hatte!) für alles rund um Genuss, egal ob Küchenzubehör, Zutaten oder Deko. Man muss allerdings nach

„Apfelküchle-Backform“ suchen. Apfelküchle probierte ich dann auch gleich mal aus, denn meine Eltern und ich lieben sie und jedes Mal wenn wir an unserem bayrischen Lieblingssee waren, haben wir welche als Dessert vernascht. Das beigelegte Rezept schmeckte auch, leider vergaß ich in meiner Euphorie und Vorfreude, die Form einzufetten. Es waren am Ende also eher Apfel-Malheure...



Dafür haben meine ersten Donuts umso besser geklappt! Da die Weihnachtszeit in greifbare Nähe rückt, habe ich mich für Lebkuchen-Donuts entschieden und ich wollte eine gesündere

Variante machen. Nicht nur, dass sie nicht in Fett gebacken werden, sondern ich wollte auch gesünderen Zucker und gute Zutaten wie Mandeln und Dinkel- bzw. Kamutvollkornmehl. Heraus kamen wunderbar weiche, saftige und aromatische Donuts, die mit ihrem Duft ein wenig Vorfreude auf die Winterzeit machen. Wer keine Form hat, kann die ausgestochenen Donuts auch auf ein normales Blech legen und so backen. Perfektionisten wie ich nehmen eine Form für gleichmäßige Ergebnisse. =)



Für ca. 10 Donuts:
100 g gemahlene Mandeln
50 g Dinkelvollkornmehl

50 g Kamutvollkornmehl (oder 100 g Dinkelvollkorn)
100 g Dinkelmehl Type 630 (+ 2-3 EL)
1 EL Stärke
60 g Kokos(blüten)zucker
3 TL Lebkuchengewürz
 $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (oder entsprechend Trockenhefe)
200 ml Reisdrink
1 gehäufter EL Margarine (vegan) oder 2 EL Öl

Dunkle Kuvertüre und diverse Schokoladen oder auch
Nüsse, Pistazien, Mandeln, Cranberries, ... zum Verzieren.

Die Pflanzenmilch mit dem Zucker erwärmen und den Zucker auflösen lassen. Die Hefe in die lauwarme Flüssigkeit bröckeln, ebenfalls auflösen und ein paar Minuten stehen lassen.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Dann die Margarine und die Hefemilch zugeben und alles mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn er zu feucht und klebrig ist, noch ein paar Esslöffel Mehl zugeben, aber erstmal nicht zu viel.

Den Teig an einem warmen Ort oder im ca. 40 Grad warmen Ofen 30-60 Minuten gehen lassen, bis er aufgegangen ist.

Dann den Teig auf bemehlter Fläche noch einmal kurz kneten und ca. 4 cm dick ausrollen. Mit einer runden Form oder einem Glas (entsprechend dem Umfang der Formen) Kreise ausstechen und in der Mitte ein kleineres Loch ausstechen. Die Donuts in die Apfelkühleform legen und im warmen Ofen noch einmal 15 Minuten gehen lassen.

Dann den Ofen auf 160°C Grad Umluft aufheizen und die Donuts ca. 20 Minuten backen. Im Zweifelsfall einfach die Stäbchenprobe machen.

Die Donuts aus der Form stürzen und abkühlen lassen. Die Deko klein hacken und die Kuvertüre schmelzen, dann die abgekühlten Donuts nach Belieben verzieren.



Ich hoffe, ich konnte euren Appetit auf gesunde Donuts anregen und euch inspirieren, dieses Gebäck einmal anders zuzubereiten. Naschkater hat die Donuts sofort für

„naschkatzentauglich“ erklärt – ihr tut das hoffentlich auch!
=)

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben,
eure Judith

PS: Wer sich wundert, warum ich trotz Null
Zucker/Gluten/Milcheiweiß-Diät diese Donuts blogge – ich hatte
sie schon vor zwei Wochen ausprobiert, kam aber jetzt erst zum
Bearbeiten der Fotos. =)