

Mohn-Käsekuchen mit Amaretto



Mit der Zeit ist das ja so eine Sache. Mal vergeht sie so langsam, dass Sekunden wie Stunden erscheinen. Dann wieder rast sie so schnell, dass man die Übersicht verliert, welcher Wochentag gerade ist und die Tage müssten doppelt so lange sein, damit man all seine Aufgaben schafft. Kennt ihr das Gefühl? So ging es mir in den letzten Wochen. An den Wochenenden bin ich zurzeit unterwegs oder habe Besuch und unter der Woche komme ich kaum dazu, den Haushalt oder Einkäufe zu erledigen und ich verstehe nicht, wo die Zeit immer bleibt die mir am Ende des Tages fehlt.

So wurde auch die letzten zwei Wochen kaum gekocht und gar nicht gebacken, denn es war meist gar nicht viel da, um mehr zu kochen als Nudeln mit Pesto.



Am Montag hatte ich dann aber endlich einen ruhigen Abend für mich und nutzte das, um einen schnellen Mohn-Käsekuchen in Kleinformat in den Ofen zu schieben. Das Rezept war

improvisiert aus dem [1-2-3-Mürbteig](#) mit Dinkelvollkornmehl und dem was ich da hatte: Schmand und Quark. Der Kuchen war so lecker, dass Naschkater an einem Abend die Hälfte verputzte und ich gerade mal drei Stücke retten konnte, um ihn für euch zu fotografieren.

Nächstes Mal backe ich jedenfalls gleich einen großen Kuchen!

Wem hier übrigens öfter mal der Verdacht kommt, dass Naschkater verfressen ist – der hat absolut recht. Und ich bin es nicht weniger. Glücklicherweise machen wir jedoch auch genug Sport, so dass man es uns nicht ansieht und kompensieren regelmäßiges Naschen mit ansonsten recht gesunder und ausgewogener Ernährung.

Gesunde Ernährung finde ich wichtig, um sich wohl zu fühlen und gesund zu bleiben. Aber genauso wichtig finde ich maßvollen Genuss und da bin ich dann absolut nicht radikal – erlaubt ist, was schmeckt und worauf ich Lust habe. Und diese Woche hatte ich riesige Lust auf Mohn-Käsekuchen, weshalb ich euch heute endlich mal wieder ein Kuchenrezept vorstellen kann. =)



Für 1 kleine Springform:

150 g Dinkel-Vollkornmehl

40 g Zucker

80 g kalte Butter in Stückchen

1 Ei

150 g Quark

50 g Schmand

2 Eier

3 EL Zucker

2 EL Stärke

3 EL Amaretto

2 Tropfen Mandelaroma

25 g gemahlener Mohn

2 Prisen Zimt

Über den Boden der Springform Backpapier spannen. Den Rand eventuell leicht mit Butter oder Margarine einfetten.

Die vier Zutaten für den Teig in eine Schüssel wiegen und zügig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen entweder 20 Minuten kühl stellen, dann mit Mehl ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand hochziehen. Oder den Teig direkt mit den Händen in die Form drücken, einen Rand bilden und dann in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten bis auf den Mohn in die Schüssel wiegen und mit dem Schneebesen verrühren. Dann entweder die Masse ungefähr halbieren, in eine Hälfte den Mohn rühren und dann beide Massen so in die Form füllen, dass Mohn-Flecken entstehen oder den Mohn in die ganze Käsemasse geben und diese auf dem Boden verteilen.

Den Kuchen 30-40 Minuten backen, bis er goldgelb und schön aufgegangen ist. Eventuell muss man ihn gegen Ende der Backzeit drehen, so dass er gleichmäßig bräunt – mein Ofen backt da leider unregelmäßig.

Auf einem Gitter in der Form abkühlen lassen, dann heraus lösen.



Wer eine normale Springform von 26-28 cm Durchmesser hat, nimmt einfach die Angaben für die Käsemasse mal zwei und für den Teig 300 g Mehl, 200 g Butter sowie 100 g Zucker und Ei

und bekommt dann einen großen Kuchen.

Ich wünsche euch eine goldene Herbstwoche und genussvolle Tage! Genießt jeden Sonnenstrahl und jede Köstlichkeit, die der Herbst bietet!

Eure Judith

Heimeliger Duft: Schnelles Dinkel-Vollkorn-Sodabrot



Nachdem wir letzte Woche Besuch von meinem Schwager hatten, blieb mir nicht so viel Zeit fürs Kochen und Backen. Aber danach brauchte ich mal wieder eine entspannende Zeit in der Küche und probierte Müslischnitten aus Tina Tausendschöns [Buch Frühstück!](#) aus. Wenn der Ofen schon an ist, kann ich auch noch

Brot backen, dachte ich mir und setzte seit langem mal wieder meine Getreidemühle in Gang, die ich neulich mit meinem Pa repariert hatte.

Den Geruch von selbst gebackenem Brot verbinde ich immer mit Kindheit und Heimat. Früher hat meine Ma immer Sauerteigbrot selbst gebacken und der Duft zog durchs ganze Haus und hielt sich dort mehr als einen Tag lang. Ich finde, es gibt nichts Besseres als frisches selbst gebackenes Brot, von dem man sich ein knuspriges Stück abbricht, sobald man es anfassen kann. Außerdem weiß man auch einfach, was drin ist. Kein allgegenwärtiger Weizen, kein versteckter Zucker (wie ich das so oft in der Zutatenliste einfacher Brote oder Brötchen im Supermarkt lese) und keine Konservierungsstoffe.



Meistens braucht das Backen von Brot natürlich seine Zeit.

Meine Ma setzte früher den Sauerteig selbst an, fütterte ihn regelmäßig und ließ die Schüssel tagelang in der Küche stehen. Ich mochte den Geruch des Teigs sehr, denn er versprach, zu köstlichem, leicht säuerlichem Vollkornbrot zu werden. Aber natürlich ist das Ganze schon ein gewisser Aufwand an Zeit und Planung. Da ich diese Zeit und Ruhe oft nicht habe, liebe ich Rezepte für schnelle und unkomplizierte Brote. Das [Roggen-Dinkel-Vollkornbrot](#) oder das superschnelle [Vollkorn-Körnerbrot](#) zum Beispiel. Oder ein traditionelles irisches Sodabrot ([Sodabrötchen](#) habe ich schon mal gebacken).

Diese Woche habe ich ein weiteres Rezept mit Vollkorn aus dem Heft „*Land Edition – Brot & Brötchen selber backen*“ ausprobiert. Den Weizen habe ich komplett durch Dinkel ersetzt, da ich aktuell gar kein Weizenmehl im Haus habe. Da ich auch keine Buttermilch da hatte, wie man sie gerne für Sodabrote verwendet, nahm ich Joghurt mit Wasser, das ging genauso gut.

Für 1 großes Brot:

425 g Dinkelmehl (Type 630)
375 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
2 TL Küchennatron
1 Packung Backpulver
15 g feines Meersalz
625 ml Buttermilch oder Mix aus Joghurt und Wasser
1 Ei

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Buttermilch und Ei dazu geben und alles miteinander verrühren. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. (Anfangs kann er etwas kleben, aber mit sauberen Händen und etwas Mehl klappt es.)

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Den Teig zu einem Runden Brotlaib oder zwei kleineren Laiben formen, aufs Blech legen und 40-45 Minuten backen. Brote sind

fertig gebacken, wenn man auf die Unterseite klopft und sie dann hohl klingen.

Auf einem Rost abkühlen lassen.



Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche, lasst es euch gut

gehen!
Eure Judith

Buchweizen-Dinkel-Pancakes mit Beeren & Ahornsirup



Heute haben Naschkater und ich sehr spät gefrühstückt. Eigentlich war es ein Brunch. Gestern hatte Kater Besuch von einem Freund und da wird es immer spät – oder früh, das kommt auf die Perspektive an.

Zum Glück lacht heute aber die Sonne am blauen Himmel und bei so einem Frühlingstag macht mir Schlafmangel nicht so viel aus, geht es euch auch so? Wenn die Sonne scheint, habe ich viel mehr Energie und so beschloss ich, dass an einem Sonn(en)tag wie heute Zeit für ein besonderes Spätstück ist.



Gestern kam eine neu entdeckte Buchliebe aus Italien, ein

Koch-/Backbuch mit sehr schönen Fotos und noch tolleren Rezepten, in denen nicht nur Weizen, sondern allerlei Mehle von Amaranth über Buchweizen bis zu Quinoa und Reis Verwendung finden. Diese Abwechslung finde ich klasse, zumal man im Alltag eh viel zu viel Weizen isst.

Aus diesem Buch habe ich heute die Pancakes mit Buchweizen und Dinkel ausprobiert. Eigentlich ist es mit Blaubeeren/Heidelbeeren, die darüber gegeben werden, aber da ich keine da hatte, nahm ich ein, zwei Handvoll TK-Beeren und gab sie gleich mit in den Teig. Das waren rote und schwarze Johannisbeeren und kleine Himbeeren.

Getoppt wurden die Pancakes mit Ahornsirup, wie sich das für dieses traditionell amerikanische Frühstück gehört.

Für 2-4 Personen:

40 g Dinkelmehl

85 g Buchweizenmehl

100 g Vollmilch

120 g Joghurt

30 g Zucker

30 g Butter, zerlassen

2 Eier

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

2-4 EL kleine Beeren, frisch oder TK

[Ahornsirup]

Wenn man TK-Beeren verwendet, diese eine Weile auftauen lassen. Frische Beeren waschen und abtropfen/trocknen lassen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, in der später die Pfannkuchen gebacken werden (spart ein Töpfchen und extra Einfetten der Pfanne) und etwas abkühlen lassen.

Beide Mehlsorten mit dem Backpulver und dem Salz in einer Schüssel mischen.

Milch und Joghurt in eine andere Schüssel wiegen, die Eier trennen und die Eigelbe zum Joghurt geben. Alles verrühren.

Die Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker

zugeben.

Dann die Butter und die Milch-Joghurt-Mischung zum Mehl geben und mit dem Handmixer vermengen. Die Beeren unterrühren. Dann den Eischnee unterheben.

Die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze je drei bis vier kleinere oder zwei größere Pancakes backen.

Mit Ahornsirup servieren.



Der Buchweizen schmeckt nicht vor, aber er gibt den Pancakes

einen besonderen Geschmack. Wir lieben dieses Mehl mittlerweile sehr und ich hoffe, wenn ihr es noch nicht kennt, habt ihr Lust bekommen, es auch mal auszuprobieren.

Macht euch einen schönen Sonntag und habt eine genussvolle Zeit!

Eure

Judith



Naschkatze 

Roggen-Dinkel-Vollkornbrot mit Joghurt



Das Schöne an der kühlen Jahreszeit ist ja definitiv, dass man wieder gerne den Backofen anwirft. Im Sommer ist es manchmal einfach zu heiß, um unbedingt zu backen. Im Herbst habe ich dann keine Hemmung mehr, denn nach dem Backen hat die Wohnung dann endlich mal mollige Wohlfühltemperatur.

Dieses Jahr haben wir immer wieder gerne unser eigenes Brot gebacken und nun schon einige Rezepte im Repertoire, die uns gut schmecken.

Neulich gab es ein neues Rezept von meiner italienischen Lieblingsautorin Csaba dalla Zorza. Es war mit Buchweizen, also gluten-reduziert. Buchweizen hat ja doch einen sehr eigenen und vielleicht auch gewöhnungsbedürftigen Geschmack, trotzdem fanden wir das Brot sehr lecker. Allerdings fand ich das Rezept gut geeignet für eine Abwandlung mit Roggen, denn Roggenbrot mögen wir auch sehr. Das Ergebnis schmeckt super, das Brot ist außen knusprig und innen ganz leicht feucht, wie wir es mögen.

Mit diesem Rezept werde ich sicher in den Wintermonaten noch öfter die Wohnung ein bisschen heizen.



Für 1 Brot:

280 g Roggenvollkornmehl *
120 g Dinkelvollkornmehl *
100 g Dinkelmehl 630
2 gestr. TL Salz
1 Packung Trockenhefe
270 ml lauwarmes Wasser +1 EL Apfelessig
100 g Joghurt

(etwas Brotgewürz)

** am besten frisch gemahlen*

Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und vermischen. Das Essig-Wasser dazu geben und mit den Knethaken des Handmixers oder der Küchenmaschine verrühren. Währenddessen den Joghurt zugeben. Mindestens 5 Minuten kneten lassen, mit der Hand am besten 10 Minuten.

Wenn der Teig elastisch und glatt ist, den Boden der Schüssel ein wenig mit Mehl bestäuben und den Teig darin zugedeckt 2 Stunden gehen lassen. Ich stelle dafür immer kurz den Backofen auf 50 Grad, schalte ihn nach 5 Minuten wieder aus und stelle die Schüssel hinein. Die Tür einen Spalt offen lassen.

Nach 2 Stunden den Ofen auf 205°C vorheizen. Den Teig noch einmal auf einer sauberen Arbeitsfläche mit wenig Mehl kneten und einen runden Brotlaib formen. Das Brot auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit etwas Mehl bestäuben. Mit einem scharfen Messer die Brotoberfläche kreuzweise einschneiden, die Klinge sollte ca. 3 cm eindringen. Das Brot insgesamt ca. 45 Minuten backen. Nach 30 Minuten kann man das Blech auf eine obere Schiene schieben, damit das Brot noch etwas knuspriger und brauner wird.

Das fertige Brot klingt hohl, wenn man auf die Unterseite klopft. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Mit welchem Backrezept wärmt ihr im Herbst am liebsten eure Küche? =)

Habt genussvolle Herbsttage!

Eure

Judith



Wie aus Pannen neue Rezepte werden: Rhabarberkompott-Kuchen mit Baiser

Guten Morgen!

Ich hoffe, ihr habt bisher ein schönes Pfingstwochenende gehabt und verbringt entspannte Tage mit lieben Menschen. Heute ist Tag der Familie, habe ich gerade bei GU auf facebook erfahren. Passenderweise bin ich seit Freitag in meiner Pfälzer Heimat auf Familienbesuch.



Gestern habe ich eine Heidelberger Freundin in Mannheim getroffen und ein recht neues veganes Restaurant getestet – davon hier bald mehr. Und natürlich habe ich gebacken, denn wenn ich schon da bin, wollen meine Eltern natürlich mit Kuchen versorgt werden.

Und was gibt es in der Rhabarber-Saison? Genau! =)



Allerdings gestaltete sich das Ganze als kleine Herausforderung. Das Rezept, das meine Ma aus einem ihrer alten Vollwert-Kochbücher kramte, schien mir schon beim Lesen zweifelhaft, was die Geling-Garantie anbelangt: Der Rührteig sollte in die Form gedrückt und ein Rand hochgezogen werden, das Ganze musste dann 10 Minuten vorbacken... Wie ich es mir gedacht beziehungsweise befürchtet hatte, rutschte der Rand komplett nach unten und es entstand ein schlichter, ebener Boden... Da stand ich nun mit meinen gezuckerten Rhabarberstückchen und starrte den halbgaren Teig an. Wenn ich da den Rhabarber drauf gab und es backte, fiel am Ende ohne Rand ja alles auseinander... Nach 5 Minuten Ratlosigkeit steckte ich die Form zurück in den Ofen, backte den Boden alleine fertig und kochte aus dem Rhabarber Kompott, das ich mit Agar-Agar andickte.



Am

Ende entstand doch noch ein Kuchen, wie ihr seht – und er schmeckt super lecker! Nicht zu sauer, nicht zu süß und durch solche Pannen entstehen dann eben neue Rezepte, die an sich wieder ganz einfach sind. =)



Für 1

Springform von 26 cm:

1 kg Rhabarber

4 EL Zucker

100 ml Milch oder Saft

1 leicht gehäufter TL Agar-Agar

125 g Butter, zimmerwarm

100 g Zucker
1 Tüte Vanillezucker
2 Eigelb
abgeriebene Schale einer halben Zitrone
200 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)
1 gehäufte TL Backpulver

2 Eiweiß
1 Prise Salz
1 geh. EL Zucker

Den Rhabarber putzen, eventuell schälen (generell ist es nicht unbedingt nötig) und in kleine Stücke schneiden. Ich habe ihn mit 3-4 Esslöffeln Zucker mariniert und über Nacht ziehen lassen, das muss man aber nicht unbedingt.

Den Rhabarber mit Zucker in einen Topf geben und zu Kompott köcheln lassen. Parallel Milch oder Saft erhitzen und Agar-Agar einrühren. Ein paar Minuten unter Rühren köcheln lassen, dann zum fertigen Kompott geben und gut untermischen.

Das Kompott noch einmal abschmecken – er sollte aber noch eine leichte Säure haben, denn das Baiser ist ja auch noch süß.

Die Springform fetten und bemehlen. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die weiche Butter mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Die Eigelbe einzeln unterrühren. Das Mehl mit Backpulver und Zitronenabrieb mischen, in drei Portionen zugeben und unterrühren.

Den Teig in die gefettete Springform geben und 15 Minuten backen.

Währenddessen das Eiweiß mit etwas Salz und 1 geh. EL Zucker steif schlagen.

Das Kompott auf den goldbraunen Boden geben, glatt streichen und das Baiser (mit Spritzbeutel) darauf verteilen. Noch einmal ca. 10 Minuten backen, bis das Baiser goldbraun ist.



Frühe

r machte meine Ma oft Rhabarberkompott mit Vanillepudding als Dessert, das fand ich immer sehr lecker. Auch heute mache ich gerne Kompott und ich finde, wenn man eine große Menge macht, kann man mit diesem Rezept daraus super 2 Leckereien zaubern: Ein Dessert und einen Kuchen. =)

Ich schaue jetzt mal nach, ob unsere Schildkröte Maxl seine Frühstückserdbeere, die ich ihm gestern in den Garten gelegt habe, schon entdeckt und verputzt hat und wünsche euch noch ein genussvolles langes Wochenende!

Eure Judith ♥

