

Herzhaft belegtes Brot mit Pilzen, Ei & Speck



Heute habe ich nach dem Joggen mal wieder beim Fairteiler vorbeigeschaut und ein schönes Baguette darin gefunden. Da ich selten Eier oder Speck da habe, beides aber gerade im Kühlschrank liegt, war es Zeit, die herzhafteste Bratstulle, die ich letztes Jahr während unseres Urlaubs in Brandenburg an der Havel drei Mal gefrühstückt hatte, neu zu interpretieren.

Die Bratstulle gab es in einem Café bei unserem Hotel um die Ecke und bestand aus einer dicken Scheibe gerösteten Brots, gebratener Paprika, frischem Rucola, Spiegelei, Speck, Parmesanspänen und Kernen. Das Ganze war so herzhaft und köstlich, dass ich es unbedingt mal kopieren wollte.

Heute gab es eine andere Version mit saisonaleren Zutaten, die ich außerdem gerade da hatte. Grundsätzlich finde ich, sollte man dem belegten Brot ruhig etwas mehr Aufmerksamkeit gönnen –

vor allem in der deutschen Brotnation! Man kann da so kreativ sein – und das Auge isst ja auch mit!

Also macht doch mal ein besonderes Brot zum Frühstück oder Abendessen. Belegt es möglichst bunt mit frischen Zutaten (eventuell einmal in der Pfanne geschwenkt, damit sie nicht mehr roh sind). Packt drauf, was euch schmeckt oder was gerade da ist und dekoriert alles mit ein paar Kernen, Kresse, Sprossen, Wildkräutern,...



Für 1 herzhaftes Brot:

1 großes Stück Baguette (oder eine Scheibe Bauernbrot)

Etwas Butter oder Margarine

Etwas Harissapaste

3 Champignons

3 Scheiben Speck

1 Ei

Etwas Zucchini oder Gurke, spiralisiert

Pecorino oder Parmesan, gehobelt

Salz, Pfeffer

Kresse

Das Baguette aufschneiden (pro Portion braucht man nur Unter- oder Oberseite) und auf dem Toaster oder in der Pfanne rösten und abkühlen lassen. Dann mit ein wenig Butter oder Margarine und einigen Tropfen Harissapaste bestreichen.

Den Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Falls viel Fett in der Pfanne ist, etwas abgießen und dann die Pilze hineingeben und kurz anbraten. Ebenfalls herausnehmen und auf einem großen Teller parken, die Zucchini spiralen kurz in der Pfanne schwenken, damit sie nicht mehr ganz roh sind, ebenfalls auf den Teller geben und das Spiegelei braten (nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen).

Die Zucchini auf dem Brot verteilen (alternativ ist auch Rucola super!) und dann die Pilze und den Speck darüber verteilen. Das Ei und die Speckstreifen daraufsetzen. Einige Pecorinhobel daraufstreuen und das Brot mit Kresse garnieren.

Ich hoffe, ihr habt jetzt auch Lust, euch ein buntes, herzhaftes Brot zu „basteln“ und würde mich freuen, wenn ihr Bilder davon macht! Ihr könnt mich gerne bei [instagram](#) verlinken ([naschkatze.s_kuechenglueck](#)) oder auch bei [facebook](#). Über Mails oder Kommentare freue ich mich natürlich ebenfalls.

Ich wünsche euch einen entspannten und genussvollen Sonntag!

Eure Judith

Knusper-Nuss-Granola & Schoko-Granola



Schon in meiner Studienzeit liebte ich Schoko-Knusper-Müsli aus Haferflocken, das ich immer in einem namhaften Bio-Supermarkt kaufte. Die schokoladige Leckerei war mir nicht nur Frühstück, sondern auch Snack, Kuchen-Ersatz oder Abendessen, wenn ich sonst nichts Essbares da hatte.

In den letzten Jahren habe ich ja mit Erfolg versucht, den herkömmlichen Zucker etwas zu reduzieren und kaufe seitdem immer weniger solcher fertigen Produkte. Wenn man sich mal entwöhnt hat, sind sie einem meist eh zu süß.

Allerdings fehlt mir dieses knusprige leckere Frühstück manchmal schon sehr, zumal ich zurzeit keine Lust auf Porridge

oder ONOs habe.

Schon lange hatte ich mir beim Anblick selbstgemachter Granolas im Netz vorgenommen, das auch mal auszuprobieren und letztes Wochenende setzte ich das Vorhaben endlich mal um.



Die Herstellung ist wirklich simpel! Ich machte gleich die

doppelte Menge, damit sich der Aufwand auch lohnt und bin seit einer Woche selig, wenn ich morgens mein Nuss- oder Schoko-Granola mit Hafermilch löffle. Nachdem das Nuss-Granola nämlich so oberlecker wurde, habe ich einige Tage später gleich noch einen Versuch mit Kakao gemacht, der ebenfalls klasse wurde!

Deswegen gibt es heute auch gleich 2 Rezepte bzw. eine Variante mit Schoko. =)

Die gerösteten Nüsse im Granola liebe ich persönlich sehr, aber wer sie zum Beispiel nicht verträgt, kann auch noch ein paar mehr Kürbiskerne zufügen, mehr Mohn nehmen oder noch Sonnenblumenkerne dazugeben. Die Variationen sind grenzenlos!



Für 2 Bleche Nuss-Granola:

150 g Datteln (in heißem Wasser eingeweicht)
20 g Rapsöl
40 g Haferdrink
70 g Mandelmus (braun, aber weiß geht auch)
100 g Nuss-Mix
300 g feine Haferflocken
200 g 4-Korn-Flocken
50 g Kürbiskerne, gehackt
15 g Leinsamen
30 g Mohn
1 gr. Prise Salz

2 Bleche mit Backpapier belegen und bereitstellen. Den Ofen auf 120 °C Umluft vorheizen.

Die ersten 4 Zutaten im Mixer oder Blitzhacker zu einer homogenen Masse pürieren.

Die Nüsse hacken und beiseitestellen. Die restlichen trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und mischen. Dann die Kleber-Dattel-Masse dazugeben und mit den Händen alles gründlich verkneten.

Die Granola-Masse auf die Bleche verteilen und ausbreiten. Sehr große Klumpen zerkleinern. Das Müsli insgesamt ca. 45 Minuten rösten, dabei alle 10 Minuten wenden/rühren und wieder ausbreiten. Die letzten 10 Minuten die gehackten Nüsse dazugeben und mitrösten. Das Granola im Ofen abkühlen lassen, so kann noch die restliche Feuchtigkeit verdampfen, falls vorhanden.

In luftdicht verschließbaren Gefäßen aufbewahren und mit Milch oder pflanzlichen Alternativen genießen.

Für 2 Bleche Schoko-Granola:

150 g Datteln (in heißem Wasser eingeweicht)
20 g Rapsöl
50 g Ahornsirup
70 g Mandelmus (braun, aber weiß geht auch)
150 g Nuss-Mix

300 g feine Haferflocken
200 g 4-Korn-Flocken
30 g Kakao
2 gestr. TL Zimt
1 gr. Prise Salz

Genau wie das Nuss-Granola zubereiten.

Das Granola ist nicht sehr süß. Wer es ein wenig süßer mag, gibt ein wenig Ahornsirup (oder Agavendicksaft) über das Müsli oder in die Milch. Honig geht natürlich auch, löst sich aber nicht so gut auf wie der Sirup.



Ich bin gespannt, was ihr zu diesem Frühstück sagt und hoffe,

ihr startet damit genauso energiereich und zufrieden in den Tag wie ich!

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Süßes Sodabrot mit Rosinen



Letzte Woche setzte mir meine Freundin an unserem wöchentlichen Fernsehabend ein selbst gebackenes Sodabrot vor die Naschkatzennase. Das Rezept hatte sie vor vielen Jahren in Neuseeland kennen gelernt. Dort hatte sie work&travel gemacht.

[Sodabrot](#) oder [-brötchen](#) habe ich ja selbst schon öfter gebacken, hatte aber bisher noch nie ein Rezept für eine süße Variante gesehen oder wäre auf diese Idee gekommen.

Dabei ist dieses Brot mit leichter Süße und Rosinen darin (wer sie nicht mag, lässt sie weg) perfekt fürs Frühstück oder zum Kaffee. Sehr lecker schmecken dazu auch Butter und eine Konfitüre, dann ist das Ganze ein bisschen wie ein Scone.



Und das Beste: Es ist sooo schnell gemacht! Kein langes

Teigkneten und -ruhen wie beim Hefeteig.

Im Originalrezept steht auch noch Salz, aber das haben wir beide weggelassen. Man kann natürlich die obligatorische Prise hineingeben, aber da es ja ein süßes Brot werden soll, braucht man definitiv keinen Teelöffel voll, wie das im Rezept stand.

Da heute der Herbst so richtig zuschlägt mit Regen und Wind, wäre bestes Wetter, um etwas Schönes fürs Sonntagsfrühstück oder die Kaffeetafel zu backen, oder?

Hier wäre mein Vorschlag:

Für 1 Brot:

320 g Dinkelmehl 630
3 TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Soda/Natron
60 g Zucker
75 g Butter/Margarine*
50 g Rosinen
180 ml Buttermilch*

** Sicherlich geht das Rezept auch pflanzlich, wenn man Margarine nimmt und Pflanzendrink. Allerdings sollte dann ein kleiner Schuss Apfelessig oder Zitronensaft in die „Milch“ kommen, denn das Soda braucht diese Säure, um zu reagieren.*

In einer Schüssel die trockenen Zutaten mischen und das Fett darauf verteilen. Dann alles mit den Fingern verreiben, bis eine feine krümelig-trockene Mischung entstanden ist. Die Rosinen dazugeben und nach und nach die Buttermilch, bis gerade eben ein Teig entsteht.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Den Teig kurz zu einer Kugel kneten, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit leicht feuchten Händen zu einem Brotlaib formen. Ein Kreuz hinein ritzen und das Brot ca. 1 Stunde backen, bis es gar und goldbraun ist.



Man kann sicher auch gleich die doppelte Menge backen und ein

Brot einfrieren, dann hat man einen Notnagel für spontane Gäste oder Tage mit wenig Zeit.

Ich wünsche euch einen genussvollen Feiertag heute. Macht es euch gemütlich, backt einen Kuchen, genießt eine Tasse Kaffee und lasst den Regen gegen die Fenster trommeln, wie er will.

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!

Tapioka-Crêpes mit Banane



Neulich habe ich eine Entdeckung gemacht, von der Naschkater und ich noch immer ganz begeistert sind. Eigentlich wollte ich nur mal wieder Reste aufbrauchen. Irgendwann hatte ich mal Tapiokamehl gekauft, um mit glutenfreien Alternativen zu experimentieren. Der Rest davon lag dann ewig herum und vor einer Woche beschloss ich, daraus Pfannkuchen zu backen.

Also bereitete ich einen Crêpeteig zu und war absolut überrascht, wie knusprig das Ergebnis ausfiel! Obwohl nur wenig Öl im Teig war und in der Pfanne gar kein zusätzliches Fett, sahen die Crêpes aus wie frittiert. Naschkater war im

Himmel.

Kurz danach backte ich noch einmal das gleiche Rezept, gab jedoch nur Wasser in den Teig statt Sojamilch und außerdem – schweeeeerer Fehler – Kakaopulver. Der Teig war so klebrig, dass ich kaum Pfannkuchen backen konnte. Genießbar waren sie schon gar nicht.

Dann machte ich heute noch einmal drei Teige: Einen mit Wasser, bei dem mir die Pfannkuchen wieder misslangen, einen mit Soja-Reis-Milch und 1 zusätzlichen Löffel Maisstärke und einen nur mit Soja-Reis-Milch, ohne Stärke. Die Pfannkuchen aus den zwei letzten Varianten ließen sich super backen und wurden wie beim ersten Mal – wunderbar knusprig und hauchdünn.



Also ist dieses Rezept definitiv eines, bei dem man nicht allzu viel experimentieren sollte. Nehmt am besten entweder Soja-Reis-Milch wie ich oder reine Sojamilch (die hatte ich

beim ersten Mal). Dann sollte knusprigem, veganem und glutenfreien Frühstücksgenuss nichts im Wege stehen. =)

Für 2 Personen:

140 g Tapiokamehl

$\frac{1}{4}$ L Soja-Reis-Milch (oder Sojamilch)

1 EL Rapsöl

1 Prise Salz

(1 TL Zimt)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Eine Crêpepfanne (oder eine beschichtete, glatte Pfanne) erhitzen und dann etwas Teig hinein gießen. Die Pfanne dabei schwenken, sodass sie vollständig von Teig bedeckt wird. Wenn zuviel in der Pfanne landet, kann man nach dem Schwenken den überschüssigen Teig wieder in die Schüssel zurück gießen. Sobald der Crêpe sich von der Pfanne löst und Farbe bekommt, einmal wenden und auf der anderen Seite leicht bräunen lassen. Eventuell mehrmals wenden, die Crêpes bräunen sehr schnell, sollten aber ganz knusprig werden.

Auf diese Weise alle Crêpes knusprig backen (der Teig ergibt ca. 6-7 Crêpes) und nach Belieben füllen oder bestreichen.

Sehr gut schmeckt eine Füllung aus Banane, aber man kann auch dünn Nugatcreme oder Marmelade darauf streichen und die Crêpes einrollen oder hübsch einklappen.



Tapioka wird übrigens aus der Maniokwurzel gemacht. Manche erinnern sich vielleicht noch an die merkwürdige Mode des bubble teas. Die bubbles sind ebenfalls aus Tapioka gemacht.

Ich futtere jetzt mal meine Fotomodelle auf und backe dann vielleicht noch eine zweite Runde frische Crêpes für Katerchen.

Euch wünsche ich ein wunderschönes Wochenende, habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Andere Frühstücks-Ideen gefällig? Dann schaut doch mal meine [Buchweizen-Dinkel-Pancakes mit Beeren und Ahornsirup](#) an oder die [Low Carb Pancakes aus Cottage cheese mit Banane und Zimt](#).