

Zweierlei Kardamom- Hefekringel mit Kürbiskernbutter oder Konfitüre



Nachdem ich letztes Wochenende von einer blöden Erkältung außer Gefecht gesetzt wurde, konnte ich heute endlich mal wieder ausgiebig backen. Die Inspiration kam aus meinem neuesten Kochbuch: „Die grüne Küche. Quick & Slow“ von David Frenkiel und Luise Vindahl (die Buchvorstellung folgt bald!).

Daraus habe ich mir die Mengen für den Hefeteig mit Vollkornanteil abgeschaut sowie die Idee für die Kürbiskernfüllung. Die beiden haben nämlich ein Rezept für Kürbiskernbutter in ihrem Buch, das so lecker klang, dass ich es in abgewandelter Form für meine Kringel verwenden wollte.



Der Teig ist wunderbar fluffig aufgegangen, war jedoch auch recht weich beim Bearbeiten. Im Nachhinein dachte ich, hätte ich vielleicht noch einen Hauch Mehl unterkneten sollen vor dem Ausrollen. So wurde das Flechten und Rollen der Kringel etwas schwieriger und das Ergebnis war nicht so präzise, wie es die Perfektionistin in mir gerne gesehen hätte. Aber für meine allerersten geflochtenen Hefekringel finde ich sie sehr hübsch und vor allem sind sie lecker!

Nach dem Backen fiel mir noch eine weitere tolle Füllung ein: Maronenmus. Da wir vor zwei Wochen im Elsass waren, hatten wir dort im Supermarché welches gekauft – Naschkater hatte es aber schon wieder bis auf einen kleinen Rest verputzt. Nächstes Mal backe ich mal Maronen-Kringel, das passt so wunderbar in den Herbst. =)

Für ca. 20 Kringel:

TEIG:

20 g frische oder 9 g Trockenhefe

90 g Kokosblütenzucker

Kardamomsamen aus 6 Kapseln, frisch gemörsert

1 TL Salz

500 ml Milch/Pflanzendrink, zimmer- oder lauwarm

100 g weiche Butter

550 g Dinkelmehl 630

200 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)

1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen

Kürbiskernbutter:

100 g Cashewkerne und geschälte Mandeln

150 g Kürbiskerne (oder sogar 200 g und 50 g Cashews/Mandeln)

1 Prise Salz

3 EL weiche Butter (oder Kokosöl)

6–8 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft)

2. Füllung:

Konfitüre nach Belieben, z.B. Erdbeer-Himbeer oder auch

Maronenmus, Schokocreame, Mohnmasse, ...

Die ersten 5 Zutaten in der Schüssel der Küchenmaschine verquirlen oder kurz mixen. Dann die Butter dazugeben.

Etwa 2/3 der Mehlmischung (Dinkel und Dinkelvollkorn) zufügen und alles mit dem Knethaken verkneten. Nach und nach das restliche Mehl dazugeben, bis der Teig nicht mehr klebt. Mit einem sauberen, feuchten Küchenhandtuch abdecken und die Schüssel an einen warmen Ort stellen. Den Teig dort 45–60 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kürbiskernbutter herstellen:

Die Cashewkerne, Mandeln und Kürbiskerne auf einem Blech verteilen. Bei 160 °C im Ofen ca. 10–20 Minuten rösten, bis die Cashews und Mandeln leicht Farbe nehmen und die Kürbiskerne aufplatzen. Abkühlen lassen und im (Hochleistungs)Mixer mit den übrigen Zutaten zu einer Paste pürieren. Dabei hin und wieder Pause machen und mit einem Teigschaber das Mus vom Rand nach unten schieben.

TIPP: Am besten macht man gleich die doppelte Menge – zum einen, weil man die Masse dann besser pürieren kann, zum anderen, weil diese Butter köstlich schmeckt und ein Highlight auf dem Frühstückstisch ist. In einem sauberen Schraubglas hält es sich im Kühlschrank sicher einige Tage.

Wer mag füllt auch die zweite Teighälfte mit Kürbiskernbutter und verwendet keine Marmelade.

Wenn der Teig schön aufgegangen ist, noch einmal auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und dann halbieren. Mehl, Nudelholz, Maßband und ein scharfes Messer zurechtlegen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereit stellen. Den Ofen auf 210 °C Umluft vorheizen und das Ei mit Pinsel bereit stellen.

Die erste Teighälfte auf stark bemehlter Arbeitsfläche zu einem 50 x 40 cm großen Rechteck ausrollen. Die Kürbiskernbutter gleichmäßig darauf verstreichen und an jedem Ende ca. 2,5 cm Rand frei lassen. Dann entweder die gesamte

Teigplatte zu einer großen Wurst aufrollen, in Scheiben schneiden und diese mit etwas Abstand auf die Bleche legen. Oder das untere Drittel über die Füllung klappen, dann das obere Drittel darüber falten. Nun ca. 5 cm breite Streifen abschneiden und sie der Länge nach mit dem Messer in 3 Stränge schneiden – dabei an einem Ende verbunden lassen. Nun wie bei einem Haarzopf die 3 Stränge verflechten, dann vom verbundenen Ende her wie eine Schnecke aufrollen und aufs Blech setzen. Die fertigen Kringel mit dem Ei bestreichen und 12–15 Minuten goldbraun backen.

Die zweite Teigportion ebenso verarbeiten und je nach Belieben ebenfalls mit Kürbiskernbutter oder mit Konfitüre/Maronenmus/Schokocreme füllen.



Ich genehmige mir jetzt noch einen Kringel zum Getreidekaffee mit Milch und wünsche euch ein wunderbares, genussvolles Wochenende!

Macht es euch schön und falls ein wetterbedingter Herbstblues einsetzt – backt ihn einfach weg!

Eure Judith

**Rugelach – Knusprige Kipferl
mit Aprikose & Nuss oder
Nuss-Nugat-Creme**



Vor einigen Wochen habe ich einen Tauschnachmittag veranstaltet. Habt ihr so etwas schon mal gemacht? Zum ersten Mal habe ich so etwas während des Studiums mit meiner Mitbewohnerin organisiert. Wir luden zu Kaffee und Kuchen ein und jede brachte mit, was sie an Klamotten, Kosmetik, Schmuck oder sogar Büchern, Musik etc. nicht mehr mochte und gerne weiter geben wollte.

Solche Tauschaktionen finde ich persönlich großartig, denn man entdeckt immer neue schöne Lieblingsteile und mich macht es immer sehr froh, wenn eine Freundin ein abgelegtes Stück von mir übernimmt und noch große Freude daran hat. So ist es auch nicht ganz aus der Welt, auch wenn ich es selbst an mir nicht mehr mag, denn man läuft ihm ja nun bestimmt mal wieder über den Weg.

Beim letzten Tauschtag hat jede Besucherin auch etwas zum Essen mitgebracht, so hatten wir ein unkompliziertes buntes Büffet. Eine Freundin brachte Rugelach mit, süß gefüllte Kipferl aus der jüdischen Küche.



Übersetzt bedeutet der Name wohl einfach „Hörnchen“.

Die Variante mit Frischkäse im Teig stammt offenbar aus den USA, wohin dieses Rezept mit den Migranten einwanderte.

Traditionell werden sie mit Nuss-/ Mohnmasse, Pflaumenmus-Füllung sowie Trockenfrüchten, Zimt und Zucker gemacht. Heutzutage kommt auch Schokolade vor – ich habe für die zweite Hälfte auch eine Nuss-Nugat-Creme genommen.

Der Teig geht auch ohne Backtriebmittel gut auf und wird wunderbar knusprig und mürbe wie Blätterteig. Bei der Füllung kann man natürlich nehmen, was schmeckt. Ich habe mich diesmal ziemlich ans Rezept gehalten, allerdings die doppelte Menge Teig gemacht und die zweite Hälfte mit Nuss-Nugat-Creme bestrichen und noch ein paar gemahlene Nüsse darüber gestreut. Beide Varianten sind super lecker.

Ich finde, die Rugelach eignen sich wunderbar für ein österliches Büffet, den Osterbrunch oder den Nachmittagskaffee. Deshalb gibt es sie diese Woche statt eines klassischen Ostergebäcks.

Wer eher Lust auf einen [Karottenkuchen](#), [Apfeltartes in Hasenform](#) oder ein (Vollkorn-) [Osterlamm](#) hat, findet die Rezepte im Archiv.

Für 24 Stück:

TEIG:

150 g Dinkelmehl 630

1 Prise Salz

100 g Butter, in Würfeln

100 g Frischkäse

FÜLLUNG:

40 g geriebene Nüsse

50 g Rohrzucker

Ca. 6 EL Aprikosenkonfitüre

Mehl, Salz und Butter in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zu einer bröseligen Masse verarbeiten, dann den Frischkäse dazugeben und alles zügig zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig halbieren, zu Kugeln formen und diese etwas flach drücken. In Folie gewickelt oder in einer abgedeckten Schüssel am besten über Nacht, aber mindestens 3 Stunden, im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung Nüsse und Zucker vermischen und die Konfitüre glatt rühren. Beides bereit stellen.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen und 2 Bleche mit Backpapier belegen und bereit stellen.

Die erste Hälfte Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem 3mm dicken Kreis von 25 cm Durchmesser ausrollen und mit Konfitüre bestreichen. Dabei einen Rand von 1-2 cm frei lassen. Dann die Nuss-Zucker-Mischung darüberstreuen. Wie bei einer Torte mit einem scharfen Messer 12 gleichmäßige Dreiecke schneiden und jedes Dreieck von außen her Richtung Spitze eng aufrollen. Mit etwas Abstand und der Spitze nach unten auf das Blech legen. Die Rugelach ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



Ich hoffe, ihr habt jetzt auch Lust bekommen, ein paar Kipferl zu naschen und wünsche euch ganz wunderbare, genussvolle Ostertage mit euren Lieben! Macht es euch schön und lasst es euch gutgehen!

Eure Judith

Mandel-Scones mit Ingwer, Mandelmus und Erdbeermarmelade



Diese Woche musste es schnell gehen, deswegen gab es diese veganen

Scones, die wunderbar nach Ingwer schmecken und mit – am besten selbstgemachter – Erdbeermarmelade himmlisch schmecken!

Von meinen österlichen Hefekringeln hatte ich noch Ingwerstücke da. Wenn ihr diese in Sirup eingelegten Ingwer-Goldstücke (Reformhaus) nicht findet, könnt ihr alternativ auch kandierten Ingwer nehmen.

Erdbeermarmelade habe ich neulich das erste Mal alleine selbst gemacht und das war so einfach! Ich glaube, in Zukunft werde ich öfter mal welche selbst kochen, das ist ja auch ein super schönes Geschenk, so was Selbstgemachtes.



Klassischerweise isst man Scones ja mit Clotted Cream, einer

Art fetter Crème fraîche, und Marmelade. Da ich finde, dass es keinen adäquaten veganen Ersatz dafür gibt, habe ich es gar nicht erst versucht, etwas ähnliches zu finden, sondern einfach weißes Mandelmus darauf geschmiert. Lecker!

Für 10-15 Scones:

250 g Dinkelmehl

50 g gemahlene Mandeln

2 gestr. EL Zucker

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

200 ml Pflanzendrink

40 g Ingwerstücke (eingelegt oder kandiert)

40 g kalte Margarine

(evtl. ein Schuss mehr Pflanzendrink)

Die ersten 5 Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Den Pflanzendrink abmessen und mit dem Ingwer pürieren.

Die Margarine in Flöckchen auf die Mehlmischung geben und mit den Fingern zu Krümeln vermengen. Nach und nach den Pflanzendrink dazugeben und alles zügig zu einem Teig verkneten. Nicht lange kneten, es muss nicht alles homogen sein! Falls ein wenig Flüssigkeit fehlt, noch einen Schuss Pflanzendrink zufügen.

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

Den Teig auf bemehlter Fläche 2-3 cm hoch ausrollen (oder mit der Hand flach drücken) und mit einer runden Form (z.B. einem Dessertring) Kreise ausstechen. Die Scones auf das Blech legen, mit einem Hauch Pflanzendrink bestreichen und 20-25 Minuten backen. Sie sollten nicht bräunen.

Am besten schmecken die Scones frisch, also am besten lauwarm genießen.



Wer nicht vegan lebt, kann natürlich auch Milch und Butter verwenden und das Gebäck mit Clotted Cream vernaschen. =)

Habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Schnelle Franzbrötchen mit Vollkorn (vegan)



Mittl
erweile sind die plattgedrückten Zimtrollen aus der Hansestadt ja Trendgebäck und auch in anderen Teilen Deutschlands in Bäckereien zu finden. Mein erstes Franzbrötchen habe ich vor Jahren in Hamburg gegessen. Zimt ist mein allerliebstes Gewürz, also war ich sofort hin und weg von diesem nordischen Teilchen.

Meine Freude war groß, als ich Franzbrötchen bei einem

hiesigen Bäcker entdeckte. Es lebe die Globalisierung regionaler Spezialitäten!

Allerdings sind mir süße Teilchen vom Bäcker seit Jahren schon meist zu süß und der Blätterteig ist dazu ja noch recht fettig. Ich wollte also selbst welche backen, die ein wenig gesünder und leichter sind, aber trotzdem schmecken.



Wenn es nach Naschkater ginge, wären schon letztes Wochenende welche gebloggt worden, denn er war von meinen Prototypen schon ganz begeistert. Ich fand den Teig aber zu fettig und zu

staubig im Geschmack, denn ich nahm Sojagurt für die erste Version eines veganen „Quark-Margarine-Teigs“.

Heute gibt es Version Nummer 2 für euch, die ich extrem lecker fand. Schön zimtig, wunderbar knusprig und nicht zu süß. Der Teig muss nicht kühlen oder ruhen und lässt sich fantastisch verarbeiten. Nächstes Mal nehme ich weniger Backpulver (im unten stehenden Rezept ist die Menge schon reduziert), sie sind mir etwas zu arg aufgegangen, aber das tut dem Geschmack ja keinen Abbruch. =)

Für ca. 8 Stück:

70 g Margarine
2 EL Zucker
150 g Dinkelvollkornmehl
100 g Dinkelmehl
125 ml Pflanzenmilch (Reisdrink)/Wasser
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
50 g Zucker
4 TL Zimt

Das Fett mit dem Zucker cremig rühren, dann alle anderen Zutaten portionsweise unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 20×30 cm ausrollen und mit etwas Pflanzenmilch oder Wasser bestreichen. [Wer es gehaltvoller mag, nimmt ca. 1 EL zerlassene Margarine.] Die Zimt-Zucker-Mischung auf dem gesamten Teig verteilen und von der langen Seite her eng aufrollen. Die Rolle in ca. 5 cm breite Stücke schneiden.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Stücke so legen, dass die Schnittstellen nach recht und links zeigen und mit dem Stiel eines Holzkochlöffels senkrecht platt drücken, sodass die Schnittstellen sich nach oben biegen.

Die Franzbrötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht zu bräunen beginnen. Wer mag, bestreicht die abgekühlten Franzbrötchen noch mit

einem

Zuckerguss.



Natürlich kommen diese Franzbrötchen den Originalen in Konsistenz etc. nicht ganz so nahe, wie mancher Nordländer das

erwarten würde. Aber wer zimtiges und knuspriges Gebäck mag, der knabbert sich mit dieser veganen Variante mit Vollkornanteil sicher in den 7. Naschkatzenhimmel.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Aniskipferl



Mein Naschkater ist ganz verrückt nach Anis und wollte unbedingt Weihnachtsplätzchen mit diesem Gewürz haben. Also duftet heute unsere Wohnung nach Anis und zum Kaffee gab es die erste Kostprobe dieser wunderbar zarten Kipferl mit fantastischem Aroma.

Wer keine ganzen Anissamen hat, kann sicher auch gemahlene Anis nehmen, aber ich finde, die aromatisierte Butter, die zudem beim zweimaligen Zerlassen ganz leicht bräunt, macht das Ganze noch raffinierter.



In
einer Woche beginnt hier der Weihnachtsmarkt und ich kann es
ehrlich gesagt noch immer nicht fassen, dass die
Weihnachtszeit schon wieder vor der Tür steht. Geht es euch

auch so? Das Jahr ging rasend schnell vorüber und war, wie man hier an den größeren Abständen der Beiträge erkennen konnte, sehr arbeitsintensiv.

Dafür freuen Naschkater und ich uns jetzt auf eine Woche Entspannung in einem schönen Hotel mit Wellnessbereich und sicherlich gutem Essen in Innsbruck. Wundert euch also nicht, wenn ich kommendes Wochenende nicht zum Bloggen komme. =)

Wenn jemand Insidertipps für Innsbruck hat, freue ich mich über einen Kommentar unter diesem Beitrag!

Für 50-75 Stück:

300 g Mehl

200 g Butter

100 g Puderzucker

150 g gemahlene Mandeln

2 Eigelb

3 TL Anissamen

(Puderzucker zum Bestäuben)

Die Butter am besten am Vortag aromatisieren. Dafür die gesamte Butter zerlassen und die Anissamen hineingeben. Abgedeckt über Nacht bei Raumtemperatur stehen lassen. Am nächsten Tag noch einmal schmelzen und durch ein Sieb geben, um die Samen herauszufiltern. Die Butter abkühlen und etwas fester werden lassen.

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen, die weiche Butter dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Rolle von 3-4 cm Durchmesser formen und diese 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und 2 Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig aus der Kühlung nehmen und die Rolle in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Daraus Kipferl formen und auf die Bleche legen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 10-12 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun werden. Noch warm mit Puderzucker bestäuben.



Habt eine schöne und genussvolle Woche, ihr Lieben!
Eure Judith

PS: Die Eiweiße habe ich zu Makronen verarbeitet. [Zimtsterne](#)
oder diese [Mozart-Makronen](#) gehen natürlich auch. =)