

# Knuspriges Ingwer-Shortbread mit Vollkorn



Nachdem unser Jahr herzhaft losging, hatten wir nun doch mal wieder Lust auf eine süße Nascherei. Eine Freundin hatte mir letztes Jahr kandierten Ingwer mitgegeben, weil sie ihn nicht mochte. Da Naschkater und ich Ingwer in jeder Form lieben und nach Katers Recherche im Archiv klar war, dass noch keine Ingwerkekse auf dem Blog sind, habe ich das jetzt mal nachgeholt.

Das Rezept für dieses Ingwer-Shortbread ist recht klassisch – wenn man vom Vollkornmehl-Anteil und dem Kokosblütenzucker

absieht. Wenn ihr die authentischere britische Version machen wollt, nehmt ihr weißen Zucker und nur helles Mehl. Alternativ könnt ihr auch mal mein [Vanille-Zitronen-Shortbread ausprobieren.](#)



Ich mag das Nussig-knusprige bei Vollkorngebäck sehr und finde, man kann bei Keksen super einen Teil oder das gesamte Mehl ersetzen. Wie immer ist das natürlich Geschmackssache. Auf jeden Fall lohnt es sich meiner Meinung nach, das Mehl frisch zu mahlen! Wenn ihr keine eigene Mühle besitzt, könnt ihr das normalerweise nach dem Kauf in Bio-Supermärkten oder -läden tun.

**Für ca. 45 Stück:**

50 g kandierter Ingwer  
150 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)  
100 g Dinkelmehl 630  
100 g Kokosblütenzucker  
150 g weiche (vegane) Butter  
1 Prise Salz

Den Ingwer ganz fein hacken oder im Blitzhacker fein zerkleinern.

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 1 Stunde kühlen.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Den Teig auf wenig Mehl ca. 1 cm dick ausrollen, die Oberfläche gleichmäßig mit einer Gabel einstechen und dann in 3 cm große Quadrate schneiden. Die Kekse aufs Blech liegen (viel Abstand ist nicht nötig) und 20–25 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht goldbraun sind.



Ich nasche gleich noch einen Keks zum Tee und wünsche euch eine genussvolle Woche!

Macht es euch schön,

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

---

## Donuts (aus dem Ofen ) mit Ingwer und Apfel



Diese Woche habe ich meinen Resturlaub vom letzten Jahr abgebaut und noch mehr Zeit zuhause verbracht. Ich hatte schon befürchtet, nach spätestens 2 Tagen den absoluten Corona-Lager-Koller zu haben und freiwillig wieder zur Arbeit zu gehen. Allerdings nahm ich mir dann mal den seit über einem Jahr fälligen Frühjahrsputz vor, begrünzte den Balkon mit Erdbeeren und Blumen, kaufte eine Sonnenliege, sortierte Fotos und Schränke aus, ... – und ehe ich mich versah war der Großteil der Woche rum.

Ich muss sagen, es tat mal gut, ein bisschen was von der ewigalten To-Do-Liste abzuarbeiten. Kennt ihr dieses befriedigende Gefühl, wenn man mal wieder einen „größeren“ Posten, für den man im Alltag selten Zeit und Ruhe findet, abhaken kann?



Natürlich backte ich auch mehr als sonst. Heute entstanden

luftige Baguettebrote zum Chili und diese Donuts mit Ingwer und Apfel. Ich hatte nämlich noch Ingwer von den [Hefekringeln mit Ingwer und Schokolade](#) übrig und war auch ganz schön angefixt, denn ich liebe Ingwer und am liebsten mit Zartbitterschokolade – diese Kombi ist unübertroffen!

Ingwer und Apfel finde ich auch super und so gab es heute diese Apfeldonuts mit fein gehacktem Ingwer, Schokolade und Ingwerscheibchen obendrauf, denn doppelt Ingwer ist doppelt so lecker.

Falls ihr euch wundert: Ich habe keine zwei Teige gemacht, sondern eine Hälfte nur länger gebacken, weil die erste Runde herrlich weich und saftig war, wie Naschkater sie mag, während ich es gerne etwas goldbrauner mag. Im Endeffekt fand ich die hellere Version dann aber sogar besser, also achtet nach 15 Minuten öfter mal auf den Bräunungsgrad!

### **Für 8 Donuts:**

170 g Dinkelmehl (Type 630)

1 TL Natron

(oder Backpulver, dann den Apfelessig weglassen)

50 g Zucker

1 Prise Salz

225 ml Pflanzendrink

1 EL Apfelessig

Abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone

10 g Öl

1 Apfel, geschält und fein gewürfelt

40 g Ingwer in Sirup, sehr fein gehackt

60 g Zartbitterkuvertüre

3-4 Würfel eingelegter Ingwer, in feine Scheiben geschnitten

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Den Drink mit dem Apfelessig mischen, kurz stehen lassen, dann Zitronenschale und Öl zufügen. Den Apfel und den Ingwer vorbereiten und dann alle feuchten Zutaten zum Mehlmix geben und zügig zu einem flüssigen Teig verrühren.

Den Ofen auf 160 ° C (Umluft) vorheizen und die Form mit Margarine einfetten. Den Teig auf die 8 Formen verteilen und die Donuts 20-25 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind. In der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen.

Die Kuvertüre schmelzen und die Donuts damit dekorieren. Jeweils einige Ingwerscheibchen auf die Schokolade geben und trocknen lassen. Frisch schmecken die Donuts am allerbesten.



Ich hoffe, ihr genießt das Sonnenwetter auch so sehr wie wir und macht euch nicht verrückt – diese seltsame Zeit ist

hoffentlich bald überstanden! Macht es euch schön und habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

---

# Fluffige Hefekringel mit kandierte Ingwer und Zartbitterschokolade



Frohe

Ostern wünsche ich euch allen!

Sicherlich habt ihr euch Ostern dieses Jahr alle anders vorgestellt – wir haben uns das ganze Jahr anders vorgestellt. Ich persönlich hätte ja gerne ein „Reset-Knöpfchen“... oder die Möglichkeit, ein bisschen vorzuspulen, das wäre auch nett. Aber es hilft ja alles nichts, wir müssen das Beste aus dieser Situation machen und zum Glück sind ganz viele Menschen unheimlich kreativ und engagiert und es entsteht viel Schönes und Positives in der Gesellschaft. Jede Krise ist eben immer auch eine Chance.

Da Naschkater und ich nichts geplant haben in den nächsten Tagen, werde ich sicher öfter mal etwas länger in der Küche sein und ein paar neue Rezepte ausprobieren. Heute habe ich – wie bestimmt ganz viele von euch auch – Hefeteig angesetzt. Allerdings wollte ich keinen Hefezopf backen, davon gibt es ja schon so unglaublich viele. Mir schwebte seit einigen Wochen eine andere Idee im Kopf herum.



Schon  
lange kenne und liebe ich Ingwerstäbchen mit  
Zartbitterschokolade. Die besten findet man meiner Meinung

nach im Reformhaus. Ich könnte eine Packung ganz alleine auffuttern...

Warum nicht so etwas als Füllung in einen Hefeteig stecken, dachte ich mir? Also kaufte ich kandierten Ingwer in Würfeln (gibt es ebenfalls im Reformhaus) und hackte Zartbitterkuvertüre ganz fein. Da ich auch schon lange mal so hübsch verschwurbelte Kringel machen wollte, nahm ich mir dafür heute die Zeit und ich finde, das Ergebnis ist schon ganz schön geworden.

Generell gilt natürlich auch: Die Rezepte schmecken und funktionieren auch mit Milch und Butter, sie müssen ja nicht zwingend vegan sein, wie ich sie wegen Naschkater backe. =)

### **Für 12 Hefekringel/ 1 normale Muffinform mit 12 Mulden:**

#### Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl  
250 g Mehl (Weizen Type 405 oder Dinkel 630)  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
1 TL Zimt  
250 ml Pflanzendrink (z.B. Mandel), lauwarm  
 $\frac{1}{2}$  frische Hefe  
1 Tütchen Vanillezucker  
80 g Zucker  
80 g Margarine  
1 Prise Salz

#### Füllung:

180 g kandierter Ingwer, ganz fein gehackt  
150 g Zartbitterkuvertüre, ganz fein gehackt (oder fertige feine Schokoblättchen)

Die Hefe in ein Schüsselchen bröckeln und mit dem warmen Drink verrühren. 15 Minuten stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Die Margarine in Flöckchen darauf verteilen, die Hefeflüssigkeit dazugeben und alles mit den Knethaken vermengen. Der Teig ist recht klebrig, aber das ist erst mal

nicht schlimm. Mit dem Silikonschaber alles etwas zusammen schieben, so dass am Schüsselrand nichts festtrocknet und den Teig zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Für die Füllung am besten den Blitzhacker nehmen, darin lässt sich der Ingwer ganz leicht sehr fein hacken. Die Schokolade geht vielleicht ebenfalls im Blitzhacker – ich habe sie auf einem großen Brett mit großem Messer fein gehackt. Beides gründlich vermischen.

Den Teig auf gut bemehlter Fläche noch einmal kurz kneten, dann zu einem dicken Strang formen, in 12 Teile schneiden und jedes Stück auf Mehl zu einem breiten Rechteck ausrollen. Ca. 1 EL Füllung daraufgeben, verstreichen und das Teigstück von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle längs halbieren und die Schnittflächen nach oben ausrichten. Beide Hälften umeinander verschlingen und den Strang dann ineinander schlingen. Die Endstücke sollten unten sein. Die Kringel in leicht gefettete Muffinmulden legen und noch einmal 15 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Ca. 25 Minuten backen, bis die Kringel goldbraun sind. In der Form etwas abkühlen lassen, dann herauslösen und auf einem Gitter ganz abkühlen lassen.



Naschkater war total begeistert vom Ergebnis. 3 Kringel fielen seiner sofortigen „Qualitätskontrolle“ zum Opfer. Der Hefeteig ist unfassbar fluffig geworden, die Füllung sehr schokoladig und der Ingwer kommt super durch. Wer diese Kombi mag, wird die Kringel auch lieben!

Wer kein Ingwer-Fan ist, kann natürlich auch andere kandierte Früchte nehmen oder die Kringel mit einer Nussfüllung backen. Der Fantasie sind da ja keine Grenzen gesetzt. Wem solche Teigbasterei nicht liegt, der kann auch ein großes Teigrechteck ausrollen, die Füllung aufstreichen, das Rechteck halbieren und beide Hälften aufrollen und in Schnecken schneiden. Dicke Schnecken kann man auch in eine Muffinmulde setzen, oder man backt normale Schnecken auf dem Backblech.

Ich wünsche euch wunderschöne und genussvolle Ostertage!

Eure

Judith



---

## Goldene-Milch-Kekse



Diese Woche ist ein neues Buch ins Haus geflattert: „Fika. Kaffeepause auf Schwedisch“ vom ZS Verlag. Demnächst will ich es euch noch vorstellen. Aber heute gibt es erstmal ein Rezept daraus.

Da ich zurzeit in jeder freien Minute am Computer sitze und übersetze, habe ich einfach kaum Zeit (und schon gar keine innere Ruhe) zum Backen. Aber so ganz ohne geht es auch nicht, also musste was Schnelles, Unkompliziertes her.

Die Kekse sind – Überraschung – eine Abwandlung der Mürbeteigkekse im Buch. Milo Kalén schreibt zu ihrem Grundrezept, der Teig eigne sich für allerlei Kekse und sei der „perfekte Teig zum Experimentieren“. Das ist ja mein

Stichwort und da ich schon lange dem Trend der „Goldenen Milch“ auf dem Blog Tribut zollen wollte (ich finde dieses Getränk megalecker!), wollte ich Goldene-Milch-Kekse mit Kurkuma, Ingwer und Zimt backen.



Da Naschkater und ich immer versuchen, den Zucker zu reduzieren und offenbar schon etwas entwöhnt sind, fanden wir die Kekse etwas zu süß, den Zucker würde ich persönlich also

um 40-50 g reduzieren. Aber ansonsten bin ich schwer begeistert von diesen aromatischen Keksen, die wunderbar buttrig schmecken und dank der Gewürze nach „Goldener Milch“.  
=)

**Für ca. 80 Kekse:**

250 g Butter

(eine  $\frac{1}{2}$  Stunde vorher aus dem Kühlschrank genommen)

250 g Dinkelmehl

60 g Kartoffelstärke

180 g Zucker (oder 130 g)

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

1 TL Kurkumapulver

1 TL gemahlener Ingwer

1 TL Zimt

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen, die Butter dabei etwas zerkleinern. Mit den Knethaken des Handmixers oder der Küchenmaschine kneten, bis die Zutaten binden. Noch kurz auf die Arbeitsfläche geben und mit der Hand durchkneten.

Den Teig halbieren, 2 gleich dicke Rollen formen und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Den Ofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen, zwei Bleche mit Backpapier belegen und die Rollen zu gleichmäßig dicken Keksen schneiden. Mit etwas Abstand auf die Bleche legen (sie laufen ein Stück auseinander!) und etwa 12 Minuten backen.

Auf dem Blech abkühlen lassen und luftdicht verpacken.



Kennt ihr „Goldene Milch“? Wie steht ihr zu diesem Getränk –  
yay oder nay?

Schreibt mir doch eure Erfahrungen und vielleicht auch

Hausrezepte!

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith