

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

Rooibos- Eistee mit Zitrone, Ingwer und geeisten Brombeeren



Im

Sommer bei großer Hitze Wasser zu trinken, ist ja das allerbeste. Aber auf Dauer fehlt da einfach der Reiz. Die Geschmacksknospen wollen ja mal eine Abwechslung haben. Ein selbstgemachter Eistee ist eine tolle Alternative, denn da hat man die Intensität der Süße – und auch das Mittel – selbst in der Hand und muss nach dem Genuss von zwei Gläsern keine Mahlzeit weglassen, um Kalorien zu kompensieren.

Neulich hatte ich einen grünen Eistee mit Minze vom Balkon, etwas Zitronensaft und Agavendicksaft gemacht, der sehr

erfrischend war. Beim Stöbern zwischen den Teedosen und -packungen stieß ich auf einen aromatisierten Rooibos, der eine Weile ein Schattendasein fristete. Der Eistee hat eine grandiose Farbe und macht direkt gute Laune. Mit Eiswürfeln und gefrosteten Brombeeren (man könnte die Brombeeren auch IN die Eiswürfel packen), ist er eine herrlich aromatische Erfrischung mit einem touch Südafrika. =)



Ihr

braucht:

- 1 L kochendes Wasser
- 1 EL Rooibostee, pur oder mit Fruchtstückchen aromatisiert
- einige Scheiben frischer Ingwer
- 1 TL gemahlener Ingwer
- die Schale einer halben unbehandelten Zitrone*
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- eine handvoll Brombeeren, im Eisfach gefrostet
- Eiswürfel

* Ich nehme den Sparschäler, um dünne Streifen zu erhalten, das geht wunderbar.

Den Tee und den gemahlene Ingwer in einen Beutel füllen und den Tee aufbrühen.

Etwas 5 Minuten ziehen lassen.

Dann die Ingwerscheiben, die Zitronenschale, den Saft und die Süße dazugeben.

Ziehen und abkühlen lassen.

Mit Eiswürfeln und geeisten Brombeeren genießen.[nurkochen]



Gute

Erfrischung und eine genussvolle Zeit wünscht euch eure Judith

Kleine Erfrischung gefällig?
Wassermelonen- Smoothie (oder
Drink) mit Minze und Ingwer



Heute

ist der Tag für ein Aber.

Und ich hätte nie gedacht, dass ich das mal sagen/ schreiben würde.

Ich bin ein Sommerkind, Sternzeichen Löwe, und fühle mich bei Temperaturen über 20°C erst richtig wohl. Es darf auch gerne ein bisschen mehr sein.

Ich liebe Sommer! Morgens aufwachen und beim Blick aus dem Fenster das azurblaue Versprechen eines wolkenlosen Tages zu sehen. In Rock und Ballerinas aus dem Haus laufen, ohne sich Gedanken über eine Jacke machen zu müssen. Laue Abende, zum endlos draußen sitzen, mit Freunden beim Grillen, mit dem Liebsten am Fluss, mit einem Glas Wein auf dem Balkon. Sternklare Nächte, in denen man stundenlang nach oben starren kann, in diese endlose, funkelnde Weite, die einen wieder daran erinnert, wie klein und belanglos unsere Erde im Vergleich ist und alle Probleme sind gleich etwas weniger schlimm.

Ich liebe fast noch mehr die kulinarische Seite des Sommers. Diese Fülle an Beeren, Gemüse und Früchten aus den heimischen Gärten und von den regionalen Feldern! Pfirsiche, Tomaten, Melonen! Allein von Melonen könnte ich mich im Sommer quasi ernähren. Schön frisch aus dem Kühlschrank sind sie die optimale Sommermahlzeit zu jeder Tageszeit.

Im sehr durchwachsenen und kalten Juni habe ich mich doppelt

nach Sonne und Sommer geseht.

Aber... das ist zu viel des Guten. Wirklich.

Da hilft nur noch ein kaltes Naschkatzen- Getränk aus einem Lieblingsobst, um diesen Tag halbwegs frisch zu überstehen! Voilà!



Für

ca. einen dreiviertel Liter:

$\frac{1}{2}$ mittelgroße Wassermelone (möglichst kernfrei)

1-2 Zweige Minze

1 Stück Ingwer (etwa $\frac{1}{2}$ -daumengroß)

Saft einer halben oder ganzen Limette

(je nachdem, wie säuerlich es sein soll)

Die Melone schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Minzblättern und dem Limettensaft in einen Mixer geben. Den Ingwer schälen und reiben. Das Ingwermus ebenfalls in den Mixer geben und alles fein pürieren.

Mit Eiswürfeln servieren und am besten vorher noch im Kühlschrank durchkühlen lassen.[nurkochen]

Tipp:

Wenn man keine ganz kernfreien Melonen erwischt, kann man das Ganze auch passieren: einfach die pürierte Masse durch ein Sieb laufen lassen und den Rest noch durchstreichen. Es bleibt ganz wenig Fruchtfleisch zurück und eben die Kerne. Ich musste

das leider machen, auch wenn mir ein richtiger Smoothie lieber gewesen wäre.



Ich hoffe, ihr kommt weiterhin gut durch diese Hitze! Welche Erfrischungs- Rezepte habt ihr? Habt eine genussreiche Zeit und bewahrt einen kühlen Kopf!
Eure Judith

Würzige Karottensuppe mit Ingwer, Curry und Mandarinenensaft (vegan möglich)



Hallo

liebe Naschfreunde,
hattet ihr schöne und genussreiche Ostertage?
Mein Osterwochenende begann am Freitag mit einem Ding der Unmöglichkeit – dachte ich zumindest. Ich wollte eine vegane Donauwelle backen fürs Familientreffen. Das [Rezept von Veganpassion](#) war studiert, alle fehlenden Zutaten festgestellt und mühevoll gekauft (2 Supermärkte mussten wegen der Sojaschlagsahne angesteuert werden) und Freitag früh stand ich mit Naschkater in der Küche, um das Werk zu vollbringen, bevor wir losfahren mussten.
Was ich allerdings nicht mehr hatte, war: Mehl! Ein ungläubiger bis entsetzter Blick in meinen Vorratsschrank zeigte mir 5 Päckchen Zucker, 0 Päckchen Mehl.
Ist das zu fassen?! Für mich war es unglaublich! Dass mir so was mal passiert.
Gut, dass man Nachbarn hat, die einen retten und gut, dass man Naschkater hat, die sich hartnäckig durchs Haus klingeln, bis sie an der vierten oder fünften Tür erfolgreich sind...
Den Nachbarn sei Dank hatten wir dann also doch noch unsere Donauwelle, die ich wegen Zeitnot leider nicht für euch fotografieren konnte, die jedoch ganz köstlich war und somit wird sie irgendwann noch einmal nachgebacken werden.
Ich kann euch das Rezept sehr empfehlen.
{Kleiner Tipp am Rande: Backt die Donauwelle einen Tag bevor

sie gegessen werden soll und kühlt sie bis dahin gut. Wir waren zu gierig und beim Anschneiden fiel sie auseinander...:))

Nach diesem Schreck hatten wir dann ein richtig faules Wochenende mit der Familie.

Es bestand aus Essen, Spielen, Lesen, Essen, Spaziergehen, Quatschen, Essen, ...

Die zuständige Küchenfee bekochte uns wunderbar mit veganem Essen, das jedesmal abgerundet wurde durch Kuchen als Nachspeise.

Nun sind die Tage voller Festessen schon wieder vorbei und vielleicht habt ihr jetzt auch Lust auf etwas Leichtes und Unkompliziertes?

Dann ist meine würzige Suppe genau das Richtige, zumal der Ingwer dem Bauch gut tut nach dem harten Wochenende und die Gewürze wärmen ein bisschen, bis es wieder frühlingshaft warm wird. =)



Für 4

Portionen braucht ihr:

{Will man sich zu viert richtig satt essen, würde ich die Menge verdoppeln; als Vorspeise oder ersten Gang reicht die einfache Menge.}

800 g Karotten
2 Zwiebeln

700 ml Karottensaft oder dünne Brühe
2 daumengroße Stücke Ingwer
2 gestr. TL Curry
3 TL Gemüsebrühpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
2 Knoblauchzehen
1 Schuss Öl

2 großzügige Schüsse Milch/ Sojasahne
Pfeffer, Salz

Saft von 2 Mandarinen (alternativ 1 Orange)

Einige Löffel Joghurt/ Sojagurt (mit etwas Zitronensaft
verrührt, weil er sonst nicht so frisch schmeckt wie Joghurt)

Die Karotten schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden.
Die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch in Scheiben schneiden und
den geschälten Ingwer in kleine Stückchen.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Wenn sie glasig sind,
die Karotten und alle Zutaten des ersten Absatzes dazu geben.
Kurz umrühren, dann den Saft oder die Brühe angießen und
zugedeckt köcheln lassen, bis die Karotten gut weich sind.

Mit der Milch/ Sojasahne und dem Saft der Mandarinen pürieren,
bis die Suppe ganz fein ist. Das kann bei Karotten etwas
dauern, aber bleibt dran! Mit Pfeffer und eventuell Salz
abschmecken und wer mag, gibt noch etwas Curry oder Zimt
hinzu.

Beim Servieren einige Kleckse Joghurt/ Sojagurt über die Suppe
geben, das gibt ihr einen frischen Kick.[nurkochen]



Lasst

es euch schmecken und kommt gut durch die kurze Woche!
Genussvolle Tage wünscht euch
Judith

Das neue Jahr beginnt
kulinarisch leicht:
Weißkrautsalat mit Zitrone,
Ingwer und Chili



Hallo

liebe Naschkatzen!

Seid ihr gut ins (schon nicht mehr ganz so) neue Jahr gestartet?

Ich wünsche euch allen, dass es ein schönes, gesundes und vor allem genussreiches Jahr wird!

Vom alten Jahr...

Am Jahresende habe ich es etwas ruhiger angehen lassen und meine Küche durfte auch ein, zwei Wochen urlauben.

Zwischen den Jahren war ich mit Naschkater in Bayern, wir wollten ein paar ruhige Tage im Schnee verbringen, wenn im warmen Südwesten schon meist kein richtiger Winter mehr ist.

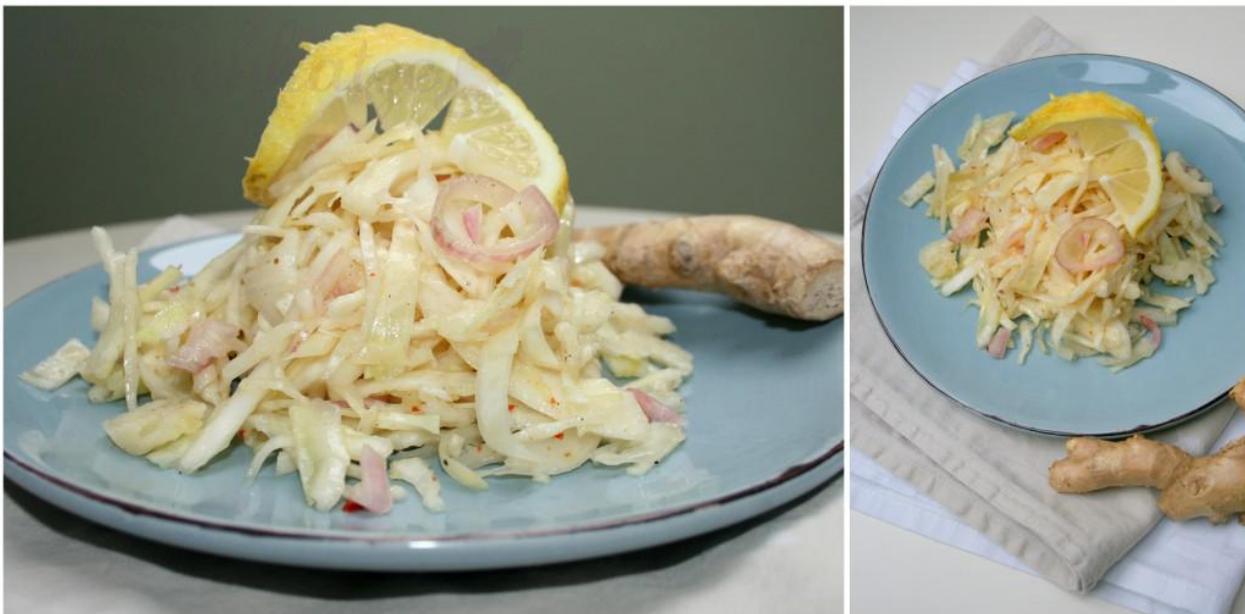
Man sollte allerdings aufpassen, was man sich wünscht...

Seit 2006 gab es laut unserer Vermieterin nicht mehr so viel Schnee an meinem Lieblingssee und so schaufelten wir jeden Tag mehrmals unser kleines Schwarzes frei, wie wir unser Autochen liebevoll nennen.

Die weiße Pracht entschleunigte jedoch, genau wie wir es uns gewünscht hatten. Schnee macht die Welt ruhig, findet ihr nicht auch? Und da es sowieso im ganzen Ort wie ausgestorben war, stapften wir mutterseelenallein durch knöcheltiefen Schnee über den Kiesstrand am See, formten Schneebälle an der menschenleeren Promenade und schlitterten über halbgeräumte Wege durchs Schneegestöber.

An einem Tag wanderten wir nach Kloster Andechs hinauf, wo wir uns mit Bier, Obazda und Riesenbrezel für den Rückweg stärkten. Während wir auf dem Weg nach oben noch fast alleine auf weiter Flur waren, sah das nachmittags anders aus. Das Problem dabei: der Schnee war von zahllosen Wanderern festgetreten und vor allem an steileren Stellen glatt wie gefrorene Pfützen! Es war also eine rechte Rutschpartie, begleitet von viel Gelächter und häufigen schabenden Geräuschen, begleitet von erschrockenen Ausrufen. Drehte man sich um, sah man den Hintermann mit allen Vieren am Holzgelenker hängen und hilflos lachen.

Das Jahresende verbrachten wir ganz ruhig in Freiburg bei einer lieben Bekannten, die uns von einem veganen Catering liebevoll und ganz köstlich versorgen ließ (der Laden steht auf der Liste für Streifzüge 2015 ;). So ereignisreich das Jahr war, so ruhig und gemütlich ging es also zu Ende, was mir mehr als Recht war.



...ins neue Jahr:

Nun ist das neue Jahr schon wieder fast 10 Tage alt (ist das zu fassen!?) und so langsam habe ich mich von Weihnachten und Bayern sprich von Plätzchen und deftigem Essen erholt. Zurzeit habe ich großes Verlangen nach ganz viel frischen, leichten, aber dennoch herzhaften Sachen.

Zum Beispiel Salate oder Gemüsegerichte. Und einfach mal wieder ein normales Stück Kuchen darf zwischendrin natürlich auch nicht fehlen. =)

Den Start ins Jahr macht hier jetzt aber mal wieder etwas Saisonales, Herzhaftes und Gesundes, nämlich ein Weißkrautsalat auf nicht ganz traditionelle Art, mit Zitronenschale, -saft, Ingwer und ein paar Flöckchen Chili. Das bringt die Lebensgeister in Schwung und bildet mit seiner würzigen Frische einen willkommenen Kontrast zur süßen und fetten Weihnachtszeit.

Zutaten:

1 Weißkohl, ca. 800 g

125 ml heiße Brühe

7 EL Apfelessig

6 EL Öl

1 TL gemahlener Kümmel

2 Zwiebeln, am schönsten sind rote

1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben
fein geriebene Schale einer halben Zitrone

4 EL Zitronensaft

1 Chilischote, fein gemörsert / $\frac{1}{2}$ TL
Chiliflocken

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker zum Abschmecken



Die Brühe erhitzen. Die Zwiebeln würfeln oder in Streifen schneiden

Die äußeren Kohlblätter entfernen und den Kohl vierteln oder achteln. Den Strunk heraus schneiden und dann den Kohl fein hobeln oder schneiden.

In einer Schüssel mit den Händen kräftig durchkneten. Dann Salz, Zucker, Pfeffer, Kümmel, Chili, Ingwer, Zitronenschale und -saft, Zwiebelwürfel, Essig, Öl und heiße Brühe dazu geben und alles gut vermischen.

Noch einmal abschmecken und je nach Belieben von gewissen Zutaten noch etwas hinzufügen.[nurkochen]

Den Salat am besten am Vortag machen und auch immer mal wieder

umrühren, damit er gut durchziehen kann und die Aromen sich verbinden.

Dazu passt ziemlich viel, sowohl herzhaftes Fleisch als auch einfach nur Kartoffeln, Bratkartoffeln oder ein Brot.

Lasst es euch schmecken und macht euch genussreiche erste Tage in 2015, die euch gut tun!

Alles Liebe,

eure Judith