

Besan Laddu – Indisches Kichererbsenkonfekt



Heute wird es exotisch im Hause Naschkatze. Habt ihr schon mal von Laddu gehört, dem indischen Kichererbsenkonfekt, das auch indische Schokolade genannt wird? Ich kannte das bis vor zwei Wochen auch noch nicht, beziehungsweise hatte ich es vielleicht mal im Vorbeigehen im Bioladen gesehen, aber noch nie probiert.

Neulich habe ich unserer Nachbarin einen Dienst erwiesen und bekam als kleines Dankeschön ein Tellerchen mit drei Laddus vor die Tür gestellt. Ich war ganz fasziniert von dem Röstaroma der Kugeln und nach einem ersten Bissen war ich begeistert von der leichten Süße und dem nussigen Geschmack!

Was es genau war, fand ich im Netz heraus und suchte mir auch gleich ein Rezept, um das Konfekt selbst herzustellen. So

schwer kann das ja nicht sein, dachte ich mir. Und das stimmt auch! Einzig die lange Röstzeit, während der man die Masse rühren muss, bedeutet etwas Aufwand, ansonsten ist es kinderleicht!



Gewür

ze und Variationen

Ich habe das Laddu eher traditionell gewürzt mit Zimt und Kardamom, was ja für uns eh weihnachtlich ist, aber man kann

es in der Winter- oder Weihnachtszeit natürlich noch „europäisieren“ und zum Beispiel Spekulatius- oder Lebkuchengewürz nehmen und ein Weihnachtskonfekt daraus machen. =)

Als Zucker habe ich wieder Kokosblütenzucker verwendet, damit das Ganze noch ein bisschen gesünder ist und außerdem mag ich die leichte Karamellnote dieses Zuckers. Statt Ghee/geklärter Butter geht auch Kokosfett super, nicht zu verwechseln mit Kokosöl. Das Öl schmeckt nach Kokos. Wer das mag, kann auch das verwenden. Aber das Fett ist neutral im Geschmack, so kommen das zarte Aroma des gerösteten Kichererbsenmehls und die Gewürze besser zum Ausdruck.

Traditionell wird Besan Laddu wohl zu Kugeln gerollt, aber ich habe die Masse mit einem Teelöffel zu ovalem Konfekt geformt, das sah auch sehr schön aus.

Zutaten:

100 g Kokosfett (oder Ghee)
150 g Kichererbsenmehl
1 TL Zimt
1 TL Kardamom
60 g Kokosblütenzucker
1 Handvoll Pistazien, fein gehackt
einige Esslöffel Wasser

Fett in einer Pfanne schmelzen lassen und das Kichererbsenmehl bei niedriger Hitze darin unter ständigem Rühren 20 Minuten anrösten, bis es nussartig riecht.

Dann den Zucker, die Gewürze und die Pistazien dazu geben und etwas Wasser angießen und alles noch einmal gut verrühren, bis eine leicht klebrige Teigmasse vorhanden ist.

Den Herd ausschalten und die Masse mit einem Teelöffel und der Hand zu ovalem Konfekt formen. Man kann auch Kugeln rollen oder die Masse in eine rechteckige Form streichen und in Rechtecke oder Rauten schneiden. Im Kühlschrank oder bei kühlerer Raumtemperatur aufbewahren, am besten in einer Keksdose.



Diese Nascherei ist vergleichsweise gesund, aber auch recht nahrhaft, man sollte also nicht mehr als zwei oder drei Laddus auf einmal verputzen. Aber das gilt ja eigentlich für alle

Genussmittel. Auf jeden Fall ist es etwas Besonderes und ich hoffe, ihr seid nun genauso neugierig wie ich und habt Lust, es einmal auszuprobieren!

Habt ein genussvolles Adventswochenende!
Eure Judith

Würzige Bananenkekse frei nach Hildegard von Bingen (vegan)



Neuli

ch hat mir eine Freundin selbstgebackene Kekse mitgebracht, und zwar nach Hildegard von Bingen. Es war ein Mandelteig mit Muskat, Zimt und Piment und statt Butter hatte sie Kokosfett verwendet, was ich extrem lecker fand.



Das

braucht ihr:

150 g Mehl

100 g gemahlene Mandeln

$\frac{1}{2}$ Banane, fein zerdrückt oder püriert (oder 1 Ei)

125 g Fett (Kokosfett/ Margarine/ Butter)

70 g Agavendicksaft (oder Honig)

1 Prise Salz

$\frac{1}{2}$ TL Nelkenpulver/ Piment

2 TL Zimt

1 TL Muskatpulver

Die Zutaten werden alle in eine Schüssel gegeben und zu einem glatten Teig verknetet.

Die vegane Variante war recht klebrig und schlecht geeignet, um sie auszurollen. Ich habe Rollen geformt, sie kalt gestellt und dann in ca. 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten.

Diese werden dann bei 170°C Umluft 10-15 Minuten gebacken.

Etwa ab Minute 10 sollte man die Kekse im Auge behalten, sie bräunen dann sehr, sehr schnell! Am besten auch einen Keks herausholen und auf der Unterseite nachsehen, mir sind einige etwas dunkel geworden...

{Vor längerem hatte ich diese Kekse nicht-vegan gebacken, mit Kokosfett und Ei und konnte damals den Teig recht gut ausrollen und ausstechen. Einen halben cm dick würde ich sie

in etwa machen, damit sie stabil sind und nicht gleich verbrennen.}[nurkochen]



Ich hoffe, ihr habt genauso schönes Wetter bei euch, hier strahlt ein wolkenlos blauer Frühlingshimmel! Genießt das hoffentlich genauso sonnige Wochenende und habt genussreiche Tage!

Eure Judith

PS: Ich habe gelesen, man soll nicht so viel Muskat auf einmal essen. Wenn man die Kekse zum Knabbern backen möchte und auch Kinder mitessen, sollte man vielleicht nur eine Prise nehmen. Auch nur mit viel Zimt und Prisen der anderen Gewürze sind sie super! ;)

Russia meets Caribbean:
Zupfkuchen mit einem Hauch

von Kokosnuss (vegan)

Der sonnige Mai lässt noch auf sich warten und sein erster Tag wurde von mir als ungeeignet eingestuft, um vor die Tür zu gehen.

Draußen goss es in Strömen. Ein melancholisches Lied von REM im Radio.

Bevor man den Mai- Blues bekommt heißt es da ganz schnell zu handeln. Also: Backofen an und Freunde einladen!



Vor

einiger Zeit habe ich in meinem Mannheimer Lieblingsrestaurant, dem [Hellers](#), mal wieder einen Zupfkuchen gegessen, von dem ich erst hinterher feststellte, dass er vegan war.

Sofort beschloss ich, einmal einen veganen Zupfkuchen nachzubacken und kam durch einen glücklichen Zufall kurz darauf sogar an das Original- Rezept der Hellers- Konditorin, als ich deren Vortrag über veganes Backen besuchte.

Natürlich kam es wie fast immer: Als ich mit ihm fertig war,

war das Rezept ein anderes.

Spontan backen ist ja eh so eine Sache. Soja- Joghurt hatte ich sogar da, aber die Margarine reichte nicht... ein Rest Kokosfett sprang in die Bresche. Vollkornmehl gesellte sich zum Weißmehl, eine Extraprise Kakao flog in die Schüssel und Zitronensaft kam für die Frische dazu. Extraviel Vanille in Form von Paste sorgte für die Veredelung.

Und heraus kam ein oberleckerer Zupfkuchen mit einem zarten Aroma von Kokos, der in der Übergangszeit zwischen (dieses Jahr glücklicherweise nicht russischem) Winter und (vielleicht karibischem?) Sommer die nass- grauen Tage auf perfekte Weise versüßt!

Wer Kokos in Gebäck mag, sollte das unbedingt ausprobieren, es gibt dem Kuchen das gewisse Etwas!



Zutat

en

für 1 Springform 6 cm Durchmesser:

Mürbeteig

170 g Mehl

100 g Vollkornmehl

60 g Kakao

120 g Rohrohrzucker

180 g weiche Margarine

Füllung

800 g Soja-Joghurt

1-2 EL Zitronensaft

1 TL Vanillepaste (oder Mark einer ganzen Vanille)

50 g Stärke

100 g flüssige Margarine

40 g flüssiges Kokosfett

150 g Zucker

Alle Teigzutaten verkneten. 2/3 des Teiges in eine gefettete Form (Ø 26 cm) drücken, einen Rand hochziehen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Für die Füllung die Margarine und das Kokosfett erwärmen, bis sie flüssig sind.

Die flüssige Mischung unter die anderen Zutaten rühren und auf den Teig gießen.

Den restlichen Teig in Stücke zupfen und auf die Masse legen.

40- 45 Minuten backen. Vor dem Anschneiden ganz abkühlen lassen.[nurkochen]

Das Rezept funktioniert auch gut mit glutenfreiem Mehl, so wird es im Hellers gebacken. Wer eine Unverträglichkeit hat, nimmt also 270 g Verträgliches =)

Ganz viel Nasch- Genuss wünscht euch eure

Naschkatze Judith ♥

Nachtrag Januar 2016: Gestern habe ich den Kuchen nach Rezept gemacht, allerdings noch mit **Bananenscheiben** und ein paar **Mandarinenfilets** aus der Dose, die übrig waren. Beides habe ich auf den Boden verteilt und die Masse darüber gegossen. KÖSTLICH!! =)

Man kann diesen Kuchen also auch toll mit Obst verfeinern, so wie man es auch von Käsekuchen kennt. Birne oder Kirschen passen sicher auch super!