### Kurkuma-Sesam-Cracker



Neuli

ch war eine Freundin spontan zum Kaffee da. Selbst wenn man bei ihr eingeladen ist, geht man nie mit leeren Händen nach Hause – selbstverständlich brachte sie auch als Gast etwas mit.

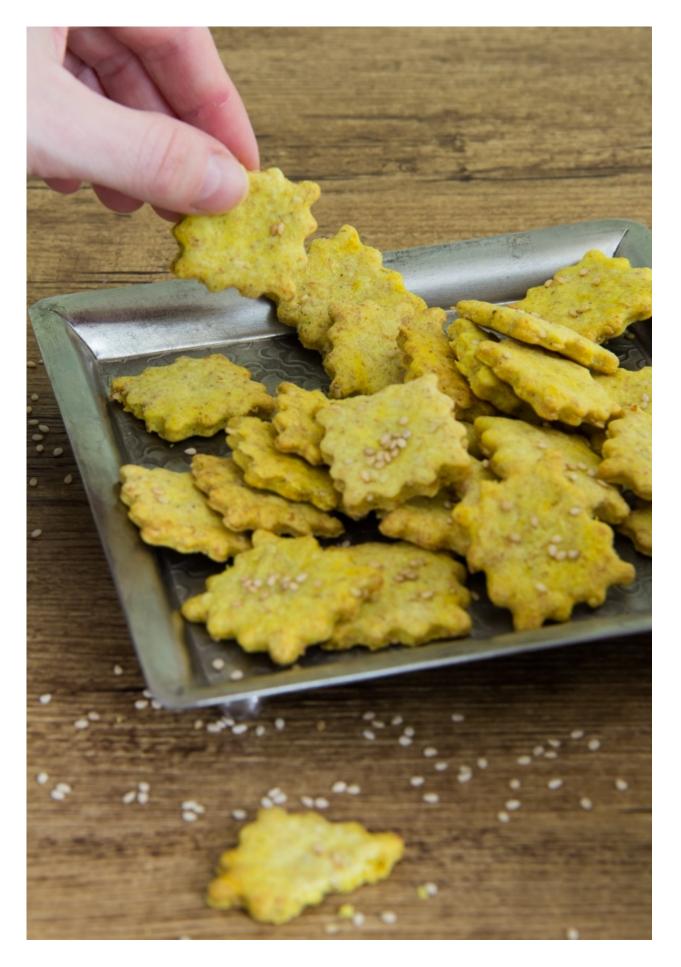
Und zwar selbst gebackene Cracker nach einem Rezept aus der Schrot & Korn.

Die absolut köstliche Kostprobe überlebte den nächsten Tag nicht und natürlich musste ich das Rezept haben.

Wie immer wandelte ich es ab: Vollkornmehl kam dazu, Margarine kam hinein statt nicht vorhandener Butter, das Öl ließ ich weg und mit einem ordentlichen Teelöffel Kurkuma wurden die Cracker wunderschön gelb und außerdem noch ein bisschen gesünder.

Mit schwarzem Sesam sehen sie noch schöner aus, leider hatte ich so spontan keinen da. Ich habe 1 EL Sesam in den Teig gegeben und noch welchen drauf gestreut. Faulpelze kneten ihn nur hinein und lassen das Bestreichen mit Fett und das Bestreuen weg. =)

Dann habt ihr die Cracker in 10-15 Minuten im Ofen und in einer halben Stunde fertig!



**Für 2 Bleche:** 90 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)

110 g Dinkelmehl Type 630

1 TL Salz

50 ml kaltes Wasser

70 g Margarine

1 TL Kurkuma, gemahlen

1 EL (schwarzer) Sesam

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen (nach Belieben)

1 EL Margarine, zerlassen
(Schwarzer) Sesam, zum Bestreuen

Alle Zutaten samt Gewürzen in eine Schüssel wiegen und zu einem glatten Teig verkneten. Auf bemehlter Fläche dünn ausrollen und mit einer beliebigen Form ausstechen (ich hatte kleine Quadrate mit Zahnrand). Die Cracker auf mit Backpapier belegte Bleche legen, mit ein wenig zerlassenem Fett bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Bei 200 °C ca. 15 Minuten backen, bis die Cracker knusprig sind.

Natürlich könnt ihr die Cracker würzen, wie ihr mögt — mit viel schwarzem Pfeffer, mit Kreuzkümmel, mit Kümmel, mit Paprika statt Kurkuma,… den Varianten sind keine Grenzen gesetzt.



Ich hoffe jedenfalls, diese herzhafte Nascherei schmeckt euch so gut wie uns! Danke an dieser Stelle an meine liebe Sports-

Freundin für das Rezept! ;)

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön — bei dem nun eingetroffenen Herbstwetter lässt es sich immerhin hervorragend backen!

Eure Judith

## <u>Gelber Anis-Hefezopf mit</u> Kurkuma



Diese

r leuchtende Hefezopf ist mein "Ich bin zurück"-Lebenszeichen. Entschuldigt meine lange Abwesenheit hier. Meine arme Naschkatze musste ganz schön darben, aber diese Abmagerungskur ist nun vorbei!

Sicher habt ihr euch schon gewundert, warum ich so lange nichts gebloggt habe. Zumindest hoffe ich, dass es euch aufgefallen ist und euch Naschkatzes Küchenglück gefehlt hat! Der Grund war mein Buchprojekt, das sich als wahre Mammutaufgabe entpuppte. Mehr als drei Monate verbrachte ich jede freie Minute am Schreibtisch. Freizeit, Sport und natürlich auch meine geliebte Küche lagen brach und wenn ich diese Monate nicht so heftig durchgearbeitet hätte, wäre das Buch heute noch nicht fertig.

Trotz aller Arbeit und Mühen hat es sehr viel Spaß gemacht, das Buch zu übersetzen und ich muss sagen, ich bin ein bisschen stolz, dass ich diese Herausforderung bewältigt habe. Da merkt man mal wieder, wie viel Disziplin und Wille in einem steckt, wenn man sie wirklich braucht. Da ich meiner Meinung nach manchmal ein recht fauler Mensch mit für meinen Geschmack zu wenig Selbstdisziplin bin, war das eine tolle Erfahrung. =)

Das ca. 500 Seiten starke Buch wird in meiner deutschen Übersetzung im September bei Callwey erscheinen. Darin findet man eine unfassbar große Sammlung von Rezepten aus Osterien (Gaststätten, Wirtschaften) in ganz Italien. Sowohl Klassiker als auch unbekannte und seltene Gerichte oder Zutaten sind dabei und alles steht im Zeichen von Slow Food, denn das ursprünglich italienische Buch wurde von Slow Food Editore zusammen



Nachdem ich mich nun monatelang durch die gesamte italienische Küche getippt habe, wird es Zeit für etwas Eigenes! Also nutzte ich den ruhigen Sonntag für einen Sonntagskuchen. Da es heute draußen sehr bedeckt ist, habe ich mir die Maisonne ins Haus geholt und den Hefezopf mit Kurkuma zu einer strahlenden Erscheinung gemacht.

Wer keine Lust hat, einen Zopf zu flechten — oder sich aufgrund mangelnder Geschicklichkeit beim Basteln nicht traut — der kann den Teig auch ganz simpel in eine Kastenform legen und als Stute backen. Und wer Anissamen nicht mag, nimmt ein Gewürz seiner Wahl oder ganz klassisch Rosinen oder auch Schokostücken statt der hier verwendeten Gewürze.

#### Für 1 Zopf/ 1 Kastenform

400 g Dinkelmehl

1 Prise Salz

60 g Zucker

2 Eier

60 g weiche Butter

1 gestr. EL Kurkumapulver

100 ml lauwarme Milch oder Pflanzendrink

1 Päckchen Trockenhefe 1-2 EL Anissamen

- 1 EL Zucker, die Milch und die Hefe in einer kleinen Schüssel verrühren und kurz stehen lassen.
- 1 EL Zucker mit den Anissamen in einem Mörser etwas zerstoßen, um die Samen aufzubrechen und das Aroma freizusetzen. Dann die Samen in die Hefemischung geben, damit sie etwas Feuchtigkeit aufnehmen.

Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen. Eine Mulde in die Mitte drücken und die Eier, die Milch und die Hefemischung hineingeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in einer mit einem feuchten Küchenhandtuch bedeckten Schüssel 45 Minuten gehen lassen. Den Teig dann noch einmal kurz kneten und in 4 oder 6 Stücke teilen. Die Stücke zu Strängen rollen und beliebig zu einem Zopf flechten (alternativ den Teig in eine Kastenform legen). Den Zopf in auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und noch einmal 15 Minuten gehen lassen, in dieser

Zeit den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Kuchen 30-40 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Im Zweifel den Kuchen herausnehmen, umdrehen (natürlich mit Topflappen oder dickem Tuch) und auf die Unterseite klopfen. Wenn der Laib hohl klingt, ist er fertig.



Auch wenn ich vom kommerziellen Aspekt des Tages nichts halte, möchte ich an dieser Stelle doch allen Müttern einen frohen Muttertag und — nachträglich — allen Vätern einen frohen Vatertag wünschen! Ich hoffe, ihr habt einen feinen Kuchen gebacken bekommen oder konntet eure Familie mit einem verwöhnen – vor allem aber mit euren Lieben einen schönen Tag verleben!

Habt ein genussvolles Restwochenende! 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 ½ Stunde vorher aus dem Kühlschrank genommen)

250 g Dinkelmehl

60 g Kartoffelstärke

180 g Zucker (oder 130 g)

½ 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

# Buchvorstellung: "Das Fettweg-Kochbuch" von Yuri Elkaim & Tajine mit Huhn und Aprikosen





Letzt

e Woche habe ich es nicht geschafft, euch das letzte Buch in der Reihe meiner Neuzugänge vorzustellen. Heute gibt es dafür allerdings noch ein Rezept daraus, das ich am Wochenende nachgekocht habe. Ich sage euch - ein Gedicht!



Aber erst mal zum Buch. Der Autor Yuri Elkaim ist Ernährungsberater mit ganzheitlichem Ansatz, Fitnessexperte und Autor diverser Bücher. Er hat hundertausenden Klienten geholfen, sich gesünder zu ernähren, fitter zu werden und eine bessere Figur zu erreichen.

In seinem "Fett-weg-Buch" gibt er seinen Lesern eine Ernährungsweise an die Hand, die den Stoffwechsel ankurbelt und dauerhaft schlank und fit halten kann.



#### Inhalte

Elkaim leidet seit seinem 17. Lebensjahr an einer Autoimmunerkrankung und hat sich deshalb intensiv mit Ernährung und ihren Auswirkungen auseinander gesetzt.

In der **Einleitung** schreibt er von seinem persönlichen Werdegang, seiner Leidensgeschichte und seiner Motivation, anderen beim Abnehmen, aber vor allem bei gesunder Ernährung zu helfen und somit sogar Krankheiten zu lindern.

In **Kapitel 1** legt er auf anschauliche und verständliche Weise die "Grundlagen der Fettverbrennung" dar, stellt seinen 5-Tages-Plan aus seinem letzten Buch vor und geht auf Fragen und Geschichten von Klienten und Lesern ein.

Kapitel 2 heißt "So schaffen Sie es, sich ein Leben lang gesund zu ernähren". Hier räumt Elkaim mit Irrtümern auf, die gesunde Ernährung betreffen, schildert die Grundlagen, mit denen eine Umstellung gelingen und wie man Gewohnheiten ändern kann und erläutert den Zusammenhang zwischen Stress, Blutzucker und Selbstbeherrschung.

**Kapitel 3** behandelt die Ausstattung der "Fett-weg-Küche" und ihre Zutaten sowie deren Inhaltsstoffe und Wirkungen auf den Stoffwechsel und die Gesundheit.

Im **vierten Kapitel** kommen die **Rezepte**, die stets unterteilt werden in "Schlemmermahlzeit", "Kohlenhydratarm" und "Kalorienarm".

Gegliedert werden sie in "Frühstück", "Smoothies", "Beilagen", "Dipps, Snacks und Toppings", "Salate", "Schnelle Mittagsgerichte und Bowls", "Suppen", "Hauptgerichte" und "Desserts".

**Kapitel 5** erklärt den "10-Tage-Stoffwechsel-Neustart", mit dem man in 10 Tagen seine Figur und sein Wohlgefühl verbessern kann und der zudem einen tollen Einstieg in die neue Ernährungsweise





Zum Frühstück könnte man einen Chiasamen-Kokos-Pudding mit Mango oder Gemüsepfanne mit Spiegelei genießen.

Oder man genießt einen Vanille-Cashew-Smoothie oder nach dem Sport einen Schoko-Protein-Smoothie.

Spannende Salate kommen im nächsten Kapitel. Wie wäre es mit einem Quinoa-Grünkohl-Salat mit Korinthen? Oder einem Mangoldsalat mit Bohnen, Bacon und Tahin-Dressing?

Wenn es mittags schnell gehen soll, kann man sich eine Gemüsebowl mit Reisnudeln zubereiten oder auch diverse Zoodles-Gerichte.





Wer lieber eine wärmende Suppe mag, isst eine Süßkartoffel-

Suppe oder auch eine Grünkohl-Tomaten-Suppe mit Wurst.

Bei den Hauptgerichten ist die Auswahl groß und die Wahl schwierig. Gedünsteter Lachs süßsauer mit jungem Pak Choi, Penne mit Garnelen, Steak mit Ofen-Pommes oder Gemüse-Kebap mit Knoblauch — das sind nur einige der allesamt lecker klingenden Rezepte.

Als Dessert könnte man dann noch Haferkekse mit Schokotropfen, Karamellisierte Pfirsiche mit Kokos-Schlagsahne oder Apfel-Erdbeer-Crumble essen.

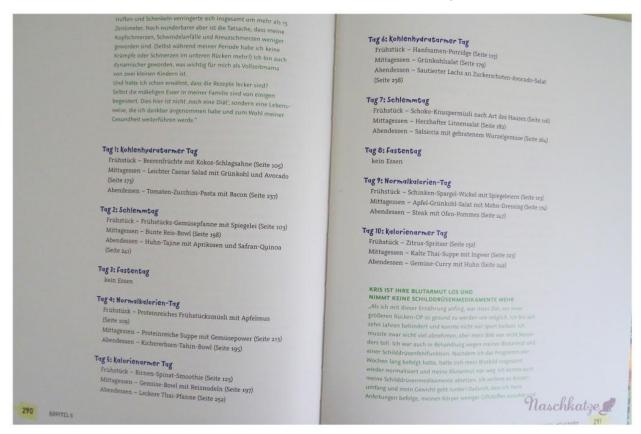




Was ich an dem Buch toll finde, ist seine verständliche

Darstellung komplexer Stoffwechselvorgänge, seine leckeren Rezepte und vor allem sein Konzept einer ausgewogenen, stoffwechselorientierten Ernährung. Der Plan sieht kohlenhydratarme, kalorienarme Tage, Fastentage, Normalkalorientage und Schlemmertage vor. Für jeden Tag werden drei Rezepte vorgeschlagen, die man jedoch auch aus der entsprechenden Kategorie ersetzen kann.

Wer seine Ernährung umstellen möchte oder einfach mal ein, zwei Wochen ein bisschen gesünder leben und etwas entschlacken möchte, für den ist dieser 10-Tages-Plan wunderbar.



Ich möchte ihn auf jeden Fall mal ausprobieren, denn alle Rezepte klingen total lecker und ich denke, ein, zwei einzelne Tage mal nichts zu essen, kann sehr reinigend für den Körper sein.

Mit diesem motivierenden Buch, das den Leser an die Hand nimmt, können die eigenen Ziele mit Sicherheit verwirklicht werden.



Und um euch Appetit auf dieses Buch zu machen, gibt es jetzt

noch eine Tajine, die so unglaublich lecker war, dass wir uns gewünscht haben, zwei Mägen zu besitzen. Das Huhn war butterzart und fiel vom Knochen und die Soße mit den fruchtigen Aprikosen und den Gewürzen war ein Gedicht! Statt Safran habe ich zum Quinoa Kurkuma gegeben, das färbt auch gelb, ist sehr gesund und deutlich günstiger als Safran. =)

#### Für 4 Portionen:

2 El Kokosöl

2 Zwiebeln, fein gehackt

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Hähnchenbrüste mit Knochen

2 Hähnchenschenkel mit Knochen

800 g gehackte Tomaten (Dose) mit Flüssigkeit

与 TL Zimt

 $\frac{1}{2}$  TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle  $\frac{1}{2}$  TL Koriandersamen o. gemahlener Koriander

1 TL Meersalz

> 150 g Quinoa 1 TL Kurkuma 370 ml Wasser

Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Zwiebeln in eine Schüssel geben und das Huhn 5 Minuten anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch wieder dazu geben sowie die Tomaten und die Gewürze bis auf Aprikosen und Koriander.

1 Stunde zugedeckt bei kleiner Hitze schmoren lassen. Dann die Aprikosen untermischen und noch eine Stunde köcheln lassen. Eine Viertelstunde vor Ende der Garzeit den Quinoa mit Kurkuma aufsetzen und in 15 Minuten gar kochen.

Ganz zum Schluss den frischen Koriander über die Tajine streuen, wenn man mag.

Quinoa und Tajine auf einer Platte anrichten oder portionsweise auf Teller verteilen.



Naschkater und ich waren hellauf begeistert und werden diese

Tajine sicher noch öfter kochen und auch andere Rezepte aus dem Buch ausprobieren.

Wäre es auch was für euch?

Habt genussvolle Tage, eure Judith

Yuri Elkaim

Das Fett-weg-Kochbuch

books4success

Broschiert

ISBN: 9783864704499

19,99 €