Hafer-Buchweizen-Cookies mit Erdbeeren, Chia & Minze (vegan)



Wie ihr seht, war ich vor dem Urlaub noch mal in Koch- und Backlaune und konnte ein paar Dinge für euch vorbereiten. Ich hatte vor Kreta noch mal so große Lust auf Kekse, dass ich diese Rezept-Idee ausprobieren wollte. Meine erste Version lief leider sehr flach auseinander, bei der zweiten veränderte ich ein paar Kleinigkeiten und kühlte den Teig vorher, dann wurde die Form deutlich besser.



Buchweizen hat einen ganz speziellen, nussigen Geschmack, den wir sehr lieben. Wer ihn nicht mag, kann einfach zusätzliches Hafermehl oder auch Dinkel oder Mais nehmen, je nachdem, ob es

glutenfrei bleiben soll oder nicht (*wobei sich da die Meinungen ja widersprechen, wenn es um Hafer geht. Die einen vertragen ihn, die anderen nicht*). Die Minze schmeckt nicht sehr vor, da kann man mit der Menge spielen, wenn man sie mag oder sie auch weglassen. =)



Für mind. 30 Cookies:

140 g Hafermehl

60 g Buchweizenmehl

30 g Maisstärke
1 gestr. TL Backpulver
1 gehäufter EL Chiasamen + 3 EL Wasser
1 Prise Salz
120 g Zucker
225 g Margarine
2 geh. TL frische, fein gehackte Minze
15 mittelgroße Erdbeeren, fein gewürfelt
(1 große Rippe dunkle Kuvertüre)

Die Chiasamen mit dem Wasser ein paar Minuten quellen lassen. Derweil die Erdbeeren putzen und klein schneiden, die Minze fein hacken.
Die Mehle mit der Stärke, dem Backpulver und dem Salz mischen. Margarine mit dem Zucker cremig rühren, die Minze unterrühren und dann das Mehl in zwei Portionen sowie die Chiasamen unterrühren. Zuletzt die Erdbeeren hinein rühren.
Den Teig eine Weile in den Kühlschrank stellen, ca. 20-30 Minuten sollten es sein. Nach etwa 20 Minuten 2-4 Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen des Teigs auf die Bleche geben und dabei Abstand lassen, denn der Teig läuft ein wenig auseinander. Wenn man unsicher ist, erst einmal ein Blech backen, dann die nächsten mit Teig besetzen, so kann man den Abstand besser einschätzen.
12-15 Minuten backen, bis die Cookies leicht bräunen. Nach dem Backen sind sie sehr weich, also am besten auf dem Backpapier abkühlen lassen.
Wer mag, nutzt die Resthitze des Ofens für die Schokolade. Die Kuvertüre in einem Schüsselchen schmelzen lassen und die Kekse damit verzieren.



Habt genussreiche Tage, ihr Lieben und fühlt euch süß gegrüßt!
Eure Judith

Fruchtig-pikanter Süßkartoffelaufstrich mit Pfirsich und Feta



Eigentlich wollte ich euch diesen Aufstrich bzw. Dip ja schon zum Wochenende bloggen, aber diese Woche war ziemlich viel los und gestern hatten wir Betriebsausflug, da war ich den ganzen Tag am Handwerkeln. Was wir gemacht haben? Das will ich euch diese Woche noch genauer erzählen, es war jedenfalls ganz großartig und wir sind alle glücklich mit unseren Werken – die auch etwas mit Kochen zu tun haben – nach Hause gegangen. Meine Chefin meinte zum Abschluss, wenn wir nach diesem schönen Tag jetzt noch einen Fußballsieg feiern könnten, wäre er perfekt. Bei der Arbeit verfolgen wir alle die EM recht intensiv. Wir haben ein Poster mit der Spielübersicht und tippen immer fleißig auf Sieger und Spielstände, aus Spaß an der Freude und ohne wirklichen Einsatz. Bisher hatte ich da einen unglaublichen Riecher und habe im kompletten Achtelfinale

sowie dem bisherigen Viertelfinale alle Sieger richtig getippt! Ein bisschen stolz bin ich da schon und ich freue mich seit gestern unglaublich, dass meine Serie durch den Sieg der Deutschen gegen Italien (Endlich!) nicht abgerissen ist! Vielleicht hätten wir einen Einsatz festlegen sollen… =)




Meine n Süßkartoffelaufstrich habe ich diese Woche für eine Aktion der German Food Blogs kreiert.
Er schmeckt köstlich auf frischem Brot aller Art, auf hauchdünnen, kross gerösteten Brotscheiben, aber natürlich auch zum Dippen mit Tortillachips, zu Ofenkartoffeln oder auf einem Burger.
Einen Teil davon habe ich als Pesto zu heißen Nudeln gegessen und das war ebenfalls sehr lecker! Der Aufstrich ist also ein Multitalent und dazu noch sehr gesund, denn Süßkartoffeln sollen sich aufgrund ihres Inhaltsstoffes Caiapo gut auf Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte auswirken. =)

1 Portion:

1 Süßkartoffel (geschält ca. 400 g)
1 TL Kurkuma
1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer
1-2 Pfirsiche
2 TL Fruchtchutney, zum Beispiel Mango
Chiliflocken nach Belieben

100 g Feta (**oder** 80 g Ziegenfrischkäse) *
einige Blätter frische Minze
ca. 1 EL schwarzer Sesam

Die Süßkartoffel schälen, grob würfeln und mit etwas Wasser, Kurkuma und Curry weich dünsten. Die restliche Flüssigkeit abgießen und die Süßkartoffel mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.
Das Chutney untermischen und mit viel frisch gemahlenem Pfeffer und Chili nach Belieben würzen.
Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Scheiben und dann in sehr feine Würfel schneiden. Den Feta mit einer Gabel ganz fein zerdrücken.
Die Minze in feine Streifen schneiden. Die Süßkartoffeln mit dem Käse, dem Pfirsich und den Gewürzen mischen und noch einmal mit Salz, Pfeffer (und Chili) abschmecken.



TIPP:
Man kann natürlich auch frische Mango nehmen statt Pfirsichen und wer die Minze nicht mag, schneidet Frühlingszwiebeln in hauchfeine Scheiben und streut sie darüber.

** Die Variante mit Ziegenfrischkäse ist milder und cremiger; wer Ziegenkäse nicht mag oder es herzhafter liebt, der nimmt den Fetakäse. Ich habe die Masse halbiert, beides getestet und bin schwer verliebt in diesen Aufstrich. =)*



Drauß
en scheint mittlerweile die Sonne und ich werde jetzt mal zum Sport radeln. Euch wünsche ich einen sonnigen und entspannten Tag, genießt euer Wochenende noch in vollen Zügen!
Eure Judith ♥

Ein Kurztrip nach Arabien und Pasta Beluganese: Veganes Linsenragout mit Minzjoghurt



Gestern waren Naschkater und Naschkatze in einem arabischen Supermarkt in der Stadt. Gesehen hatten wir ihn schon öfter, doch er sah von außen wie ein kleines arabisches Obst- und Gemüsegeschäft aus, wie es sie in jeder Stadt gibt. Von einem Freund erfuhren wir, dass es ein riesiger Markt ist und so nutzen wir den Umstand, dass wir ein benachbartes Küchengeschäft besuchen wollten, um dort hinein zu schnuppern.
Und beim Betreten tat sich eine ganze Welt auf! Es war wie eine Reise in fremde Länder – vor der eigenen Haustür. Da lagen traumhaft schöne Früchte neben vielfältigstem Gemüse! Auberginen in vier oder fünf verschiedenen Formen und Farben, Okraschoten, Datteln im Überfluss. Da gab es eingemachtes Gemüse, von dem ich noch nie gehört hatte, wie beispielsweise runde Paprikas mit Weißkrautfüllung. Alle erdenklichen Arten von Fladenbroten, Sesamkringeln und arabischen Süßigkeiten lagen da und ein Stück weiter ließen Berge von den größten Oliven, die ich je gesehen habe, meine Augen groß werden. Weiter hinten entdeckten wir auch asiatische Regale. Gewürzpasten, Gewürzmischungen, Gewürzsaucen. Reis in Kilosäcken, zart duftend nach Jasmin. Riesige Packungen von Linsen aller Art.
Mein Naschkater liebt Linsen. Nein, er ist geradezu vernarrt in rote Linsen. *„Schau mal, ein 2-Kilo-Sack rote Linsen!“* strahlte er und hielt sie hoch. Ich nickte höflich und

bestaunte Kanister mit kretischem Olivenöl. *„Oh, das ist bisher die größte Packung! 5 Kilo rote Linsen!“* begeisterte er sich hinter mir. Ich verdrehte seufzend die Augen. *„Wie kannst du nur so versessen sein auf dieses Zeug!?“*
Unter all diesen Mengen und Sorten an Hülsenfrüchten waren jedoch auch Belugalinsen und die inspirierten uns dann, heute zum wiederholten Mal dieses Linsenragout zu kochen.

Ich mag ja nicht alle Linsen(gerichte) gerne, aber von diesem hier aus dem GU Vegetarian Basics bin ich restlos begeistert!
Ihr könnt es auch in meiner Lasagne- Kreation finden, für die ich es verwendet habe.
Hier kommt es aber noch mal für sich alleine, denn ich finde das Ragout auf Pasta mit dem Minzdip es ist es wert, geteilt und empfohlen zu werden. =)



Linsenragout (4 Portionen):

1 Bund Frühlingszwiebeln
300 g Tomaten
(alternativ geht auch eine Dose stückige Tomaten)
1 EL Öl
200 g Belugalinsen
½ L Gemüsebrühe
2 TL Harissa (scharfe rote Gewürzpaste)

2 TL Honig/ Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

500 g kurze Nudeln (z.B. Eliche oder Spirelli)

Die Frühlingszwiebeln waschen, welke Spitzen abschneiden und alles in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
Öl im Topf heiß werden lassen, die Zwiebeln kurz andünsten, dann die Linsen unterrühren. Wenn sie rundherum glänzen, die Brühe angießen, die Tomaten hinzufügen und mit Harissa und Süße würzen. Den Deckel auflegen und die Linsen bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten garen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt hervorragend ein Minzjoghurt, den man oben drüber gibt. Die säuerliche Frische passt perfekt zur würzigen Soße und rundet das Ganze zu einem unvergleichlich guten vegetarischen Wohlfühlessen ab.
(Veganer können den Joghurt durch Soyade ersetzen. Dann würde ich für die Säure etwas meh Zitronensaft nehmen.)

Minz- Joghurt:

150 g Joghurt
2 Knoblauchzehen
1 Hand voll frische Minze
etwas frisch gemahlener Pfeffer
2 Spritzer Zitronensaft

Die Minze waschen und fein hacken. Den Knoblauch pressen. Alle Zutaten miteinander vermischen und etwas durchziehen lassen.

Ein bisschen grüner Salat als Vorspeise oder Beilage passt auch wunderbar zum Ragout.

Und noch ein **Tipp**: Wer keine frische Minze bekommt, kann auch einen Teebeutel oder losen Minztee nehmen. Das funktioniert auch sehr gut. ;)[nurkochen]



Mein Naschkater hat vorhin beim Mittagessen genüsslich ganze zwei Portionen verdrückt. Er hatte aber auch kein Frühstück. Auch ich bin ziemlich satt – und sehr befriedigt.
Ich hoffe, ihr werdet genauso eine Freude an diesem Gericht haben, es schmeckt wirklich wunderbar!
Habt eine genussvolle Zeit, ihr Lieben,
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. Sternenklare 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 gesehnt.
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:
½ mittelgroße Wassermelone (möglichst kernfrei)
1-2 Zweige Minze
1 Stück Ingwer (etwa 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

Zum Küssen gut: Grüner Couscous- Salat mit Gurke, Minze, Orangensaft und Chili (vegan)



„Wie heißt der Salat noch mal?“ fragte man mich am Wochenende auf einer Feier. Auf meine Antwort hin bekam ich prompt Kusslaute von meinem Gegenüber. Ob dies nun dem Alkohol, der Begeisterung für den Gaumengenuss oder einer kindlich-assoziativen Freude an lustig klingenden fremden Wörtern geschuldet war, das ließ ich dann mal außen vor.
Anschließen kann ich mich jedoch auf jeden Fall, was die Einstellung zu diesem Salat angeht: er ist eine Köstlichkeit! Zum Küssen gut. (Nur sollten alle davon essen, sonst wird es nichts mehr mit Küssen an dem Tag – des Knoblauchs wegen… ;))

Schon lange habe ich meine Liebe für Couscous entdeckt und zwar durch das Rezept von Alfred Biolek und Eckart Witzigmann in „Unser Kochbuch: Alternativen zu Fisch und Fleisch“, aus dem meine Mutter schon seit Jahren begeistert – und lecker! – kocht.
Schon fast genauso lange gehört dieser Couscous- Salat bei uns zum Mitbring- Repertoire, wenn jemand eine Feier gibt, wenn irgendwo gegrillt wird oder wenn wir ein Picknick machen.
Der Salat ist recht fix gemacht, passt eigentlich zu fast allem und verbindet spannende Aromen miteinander: fruchtigen Orangensaft, herzhaften Knoblauch, pikante Chili und erfrischende Minze – eine Geschmacksreise in den Süden also! =)






Zutaten:

200 ml Gemüsesud
150 g Couscous
80 ml Pflanzenöl (Raps oder Sonnenblume)
100 ml Orangensaft, frisch gepresst
4 EL Weißweinessig
1 TL gemahlener Kreuzkümmel /Cumin
1 Prise Zucker
1-2 Knoblauchzehen
1 frische Chilischote
Salz, Pfeffer
1 mittelgroße Salatgurke
1 kleines Bund frische Minze

Den Gemüsesud mit 1 EL von dem Öl aufkochen. Den Couscous einstreuen und den Topf vom Herd nehmen. Den Couscous zugedeckt 5 bis 10 Minuten aufquellen lassen.
Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Dann ganz fein würfeln.
Aus O- Saft, Öl, Essig, Kreuzkümmel, Zucker eine Vinaigrette rühren, fein gehackten Knoblauch und Chili dazugeben.
Den Couscous mit einer Gabel auflockern, die Gurkenwürfel und die Vinaigrette dazugeben und alles vorsichtig unterheben.
Die Minze fein hacken und unterheben. [nurkochen]



Der Salat schmeckt auch noch nach Tagen gut – wenn etwas übrig bleibt ;) – und man kann ihn nicht nur zu vielen Anlässen mitbringen, sondern zum Beispiel auch mit zur Arbeit nehmen als gesundes Mittagessen.

Ich hoffe, ihr habt Appetit bekommen und würde mich freuen, von euch zu hören!
Was ist euer liebster Couscous-Salat, welche Zutaten gehören bei euch hinein?

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith