

Fenchel-Birnen-Salat mit Rucola, Granatapfel, Mandeln und Mohn



Diese Woche gibt es mal wieder was Herzhaftes im Hause Naschkatze. Aus dem neuen Buch „[Nistisima](#)“ habe ich diesen köstlichen Fenchel-Birnen-Salat ausprobiert. Ich mag Apfel in Salaten total gerne, zum Beispiel im Grünkohlsalat oder in einem normalen grünen Salat mit Extras in Form von Champignonscheiben, etwas Mais, Frühlingszwiebel, Rote Bete, Ei...

Die Idee mit Birne fand ich super spannend und geröstete Zutaten finde ich auch immer klasse. Im Rezept werden Mandeln,

Samen und Mohn im Ofen bei 200 Grad geröstet, aber ich muss sagen, dass ich es nicht einsehe, für 8–10 Minuten den Ofen auf 200 Grad zu heizen. Sollte ich an einem Tag eh noch etwas backen, verbinde ich das dann. Aber diesmal habe ich alles in eine beschichtete Pfanne gegeben und darin geröstet, das ging genauso gut.



Als ich dann den Salat machen wollte und zur Obstschale ging – waren von den vormals 2 Birnen noch eine da. Naschkater hatte eine in sein Müsli geschnitten. Da schaute ich blöd ins Obst.. Aber da im Rezept schon stand, dass man auch Apfel nehmen kann, nahm ich kurzerhand eine Mischung: 1 Apfel und 1 Birne. Ich muss sagen, das war klasse! Birnen sind etwas süßer, der Apfel gibt Frucht und Säure dazu. Fazit: den Salat habe ich nicht zum letzten Mal gemacht!

Die Autorin schrieb zu diesem Rezept übrigens: *„Als ich diesen Salat zum ersten Mal gemacht habe, habe ich alle vier Portionen ganz allein verputzt.“* Ich verstehe, wieso. =)

Da ich noch Granatapfelkerne da hatte und finde, dass sie immer ein optisches, geschmackliches und natürlich auch gesundheitliches Extra darstellen, ob in Salaten, über Gerichten oder sogar Galettes, hab ich noch ein paar darüber geworfen. Ansonsten habe ich mich diesmal aber recht genau ans Rezept gehalten. Hier kommt es:

Für 4 Personen:

1 TL Fenchelsamen
40 g (blanchierte) Mandeln
2 TL Mohnsamen
Olivenöl
1 Fenchelknolle
2 feste Birnen
(oder Äpfel oder beides)
3 EL Apfelessig
4 EL natives Olivenöl extra
80 g Rucola

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine Pfanne erhitzen. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, die Mandeln grob hacken und mit Fenchelsamen und Mohn in einer

Schüssel mit etwas Olivenöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne geben und unter häufigem Rühren rösten, bis die Mandeln goldbraun sind. (Alternativ in einer kleinen Ofenform bei 200 °C im Ofen 8–10 Minuten rösten.) Abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, vorhandenes Grün beiseitelegen. Die Birnen vierteln, die Kerngehäuse entfernen und Spalten schneiden. Den Essig in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl sowie je 1 großen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Birnen hineingeben, dann die Knolle hineinhobeln (oder mit einem Sparschäler feine Streifen schneiden). Den Rucola zugeben und alles gut vermischen. Den Salat auf eine Servierplatte geben, mit den abgekühlten Mandeln und Samen bestreuen und servieren.



An dieser Stelle einen lieben Dank an Frauke und Andreas für ihre wunderhübsche Glasplatte, die sie mir im Rahmen ihres Umzugs und dem damit verbundenen Ausmisten geschenkt haben. Ich finde sie sehr fotogen und werde sie in Ehren halten! =)

Euch allen habe ich hoffentlich Appetit gemacht auf frischen, frühlingshaften Salat und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Saftige Bananen-Zimt-Schnitten mit Mohn



Diese Woche konnte ich endlich mal wieder Foodsharing-Abholungen machen und rettete mal wieder sehr viele Bananen vor der Tonne. Bananen sehen ja immer wüst aus, wenn sie außen braune oder schwarze Flecken haben. Oft sind sie aber innen noch ganz fest und bis auf kleine, braune Fleckchen auch einwandfrei! Lasst euch also nicht von der Schale täuschen! Und wenn sie dann doch mal sehr reif sind, kann man ja mal wieder ein Bananenbrot backen – oder diese saftigen Schnitten.

Bananenbrot findet ihr schon mindestens zwei Mal hier auf dem Blog. Zum Beispiel als [Bananenbrot mit Vollkorn](#) und Ahornsirup, als [Afrikanisches Bananenbrot](#) oder [Bananen-Schoko-Küchlein](#). Wer lieber mal wieder Waffeln essen möchte, kann auch meine [Bananen-Waffeln](#) mit Vollkorn und Kokosblütenzucker ausprobieren.

Bei diesen Schnitten war ich erst ein bisschen unsicher, als ich sie nach dem Backen anschnitt, denn sie sind recht speckig innen, auch wenn sie gut durch gebacken sind. Aber geschmacklich und optisch fand ich sie wirklich super, und beim Probieren dann auch einfach nur saftig, nicht zäh.

Deshalb gibt es hier jetzt doch das Rezept für euch und ich hoffe, euch schmecken sie genauso gut wie uns.

Durch den Kokosblütenzucker bekommen die Bananen-Schnitten noch so ein leicht karamelliges Aroma, das ich sehr gerne mag.



Für einen Backrahmen von 26×26 cm:

300 g Banane (ca. 4 kleinere)

2 Eier

100 g Kokosblütenzucker

100 g Margarine/ weiche Butter

2 TL Zimt

200 g Dinkelmehl 630

2 TL Backpulver

1–2 EL Mohn, zum Bestreuen

Ca. 2 Bananen in Scheiben, zum Belegen

Die ersten 5 Zutaten in eine Schüssel wiegen und pürieren. Dann das Mehl und das Backpulver darübergeben und unterrühren.

Den Backrahmen mit Backpapier auskleiden und den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig in die Form geben, glatt streichen und mit Mohn bestreuen. Die Bananenscheiben darauf verteilen und den Kuchen ca. 35–40 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen um die Bananenscheiben in kleine Quadrate schneiden.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Zitronige Apfel-Käse-Törtchen mit Vollkorn



Dieses Wochenende hatten wir Besuch, deswegen komme ich erst heute zum Bloggen. Immerhin schaffte ich es gestern aber noch, etwas Feines zu backen – so bekam meine Kamera Futter und wir hatten einen schönen Nachttisch nach einem köstlichen Abendessen.

Unsere Besucherin ernährt sich größtenteils makrobiotisch, was ich super spannend finde. Mit dieser Küche hatte ich vorher noch nie Berührung gehabt, aber seit ich sie kenne, wurde ich schon öfter ganz lecker von ihr bekocht, unter anderem mit einer Algenpfanne aus Arame-Algen. Klingt exotisch, oder? Schmeckt absolut köstlich und ist eine wahre Umami-Bombe.

Zum Nachtisch gab es dann meine improvisierten Apfel-Käse-Törtchen mit Vollkornboden.



Den Dinkel habe ich wie immer frisch gemahlen und für die Füllung genommen, was noch da war: eine Mischung aus Quark und Joghurt, die aber unglaublich fluffig-cremig wurde.

Eigentlich wollte ich die Apfelscheiben aufeinander legen und dann wie eine Rose aufrollen, aber entweder waren die Scheiben noch nicht dünn genug oder die Äpfel einfach zu spröde, denn sie zerbrachen einfach immer. Also habe ich aus den Scheiben kleine Dreiecke geschnitten und sie in die Käsemasse gesteckt. Und ich finde, das sieht auch sehr schön aus. =)



Für 12 Törtchen:

TEIG

200 g Dinkelvollkornmehl
(am besten frisch gemahlen)
100 g Butter, gewürfelt
40 g Rohrzucker
15 g Mohn

FÜLLUNG

150 g Sahnequark
250 g Joghurt 3,8 %
100 g Rohrzucker
25 g Stärke
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Abrieb von 2 Zitronen
Saft von 1 Zitrone
2 große Äpfel

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zügig verkneten. Ein wenig Wasser zufügen, bis ein homogener Teig entstanden ist. 12 Muffinförmchen aus Silikon auf ein Blech stellen oder am besten in die Mulden einer Muffinform setzen. Man kann auch Papierförmchen in die Muffinmulden legen und den Teig da hinein drücken.

Jeweils ca. 30 g Teig (oder ein klein wenig mehr) in jedes Förmchen geben und mit den Fingern gleichmäßig einen Boden und den Rand (bis zum Rand der Form) formen.

Für die Füllung alle Zutaten bis auf die Äpfel in eine Schüssel wiegen und mit dem Schneebesen gründlich verrühren. Jeweils 1–2 EL der Masse in jedes Törtchen füllen, sodass noch ein Rand frei ist.

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und dann längs in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben quer in dreieckige Stücke schneiden und diese senkrecht kreisförmig in die Käsemasse stecken, sodass die Schale nach oben zeigt und sie blumenartig aussehen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und die fertig gebastelten Apfeltörtchen darin 35 Minuten backen. In den Formen vollständig abkühlen lassen, dann vorsichtig heraus lösen.



Ich hoffe, ihr hattet ein ebenso genussvolles Wochenende und seid gut in die neue Woche gestartet! Sie beginnt scheinbar mit ein paar Regentagen, an denen man sich mal wieder mit einem heißen Getränk, einem Stück Gebäck und einem guten Buch zuhause einkuscheln kann.

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Vegane Apfel- & Preiselbeer-Taschen mit Mohn



Gestern Abend hatte Naschkater sooo Lust auf was Süßes. Nach einem langen Ausflug musste er seinen Energiespeicher aufladen. Obwohl auch ich ziemlich platt war, ließ ich mich breitschlagen – unter der Voraussetzung, dass Kater assistiert.

Wir nahmen uns ein paar schrumpelige Äpfel vor und während ich einen schnellen veganen „Quark-Öl-Teig“ knetete (das Rezept stammt von meinen [Neujahrs-Schweinchen](#)), schnippelte Naschkater die Äpfel klein.

Die Taschen sind super schnell gemacht, denn der Teig lässt sich wirklich gut verarbeiten.

Natürlich kann man die Apfelfüllung auch ersetzen – zum Beispiel durch Nussfüllung, Mohnmasse oder Konfitüren.

Da unsere Apfelfüllung nicht ganz reichte für die Menge des Teigs (ich habe die Menge für euch angepasst), habe ich noch Taschen mit Preiselbeeren gefüllt. Ich muss sagen, dass mir diese Variante sogar noch besser schmeckte. Man kann also auch einfach alle Taschen damit füllen oder feine Apfelwürfel mit Preiselbeeren mischen statt mit Apfelmus.



Für 15-20 Stück:

TEIG

260 g Sojajoghurt
60 g Öl
70 g Zucker
450 g Dinkelmehl (Type 1050)
15 g Backpulver
1 Prise Salz
10 g Mohn

FÜLLUNG

3 mittlere Äpfel, geschält und fein gewürfelt
2 TL Zimt
1 EL (Kokos)Zucker
3 EL Apfelmus (oder Preiselbeerkonfitüre)

Für den Teig die flüssigen Zutaten in eine Schüssel wiegen und verrühren. Die trockenen Zutaten darüber wiegen und dann alles mit den Knethaken des Handmixers verkneten.

Für die Füllung die Äpfel mit dem Zimt, dem Zucker und dem Apfelmus bzw. der Preiselbeerkonfitüre verrühren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier belegtes Blech bereit stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Die Kreise auf das Blech legen, ca. 1 EL Füllung in die Mitte setzen und einen zweiten Teigkreis darüber legen. Die Ränder gut festdrücken, um die Tasche zu verschließen und nach Belieben mit einer Gabel noch einmal rundherum ein Muster hinein drücken.

Ein paar Löcher in die Taschen piksen, damit der Dampf entweichen kann.

Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zum Servieren mit Puderzucker bestreuen.



Ich hoffe, ihr habt alle einen sonnigen Sonntag und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Selbstgemachte Geschenke: Würzige Knabber-Cashews mit Paprika & Mohn



In zwei Wochen ist schon der 1. Advent, so langsam aber sicher kann man also die Weihnachtsbäckerei einläuten und sich über kleine Geschenke Gedanken machen.

In meiner Familie schenken wir uns seit ein paar Jahren nichts mehr und auch im Freundeskreis ist es immer weniger geworden.

Trotzdem mache ich engen Freunden gerne eine kleine Freude – am liebsten natürlich selbstgemacht und aus der eigenen Küche. Im Archiv findet ihr einige Ideen, was ihr Freunden und Familie schenken oder mitbringen könntet.



wären zum Beispiel [Spekulatius-Rum-Kugeln](#) oder [Gesunde](#)

Da

[Energiekugeln mit Haselnuss und Dattel](#). [Schoko-Trüffel mit Cranberries](#) oder [Vegane Schoko-Trüffel mit Fleur de Sel und Chili](#) kommen ebenfalls gut an. Fast jeder mag Kekse, also sind [Cantuccini](#) in diversen Varianten auch immer eine gute Idee. Da kann man bei den Zutaten seiner Fantasie freien Lauf lassen und sie zu Weihnachten natürlich auch mit Spekulatius-Gewürz oder zum Beispiel Orangeat aufpeppen. Weitere Ideen findet ihr in meinem älteren Beitrag „[Lecker schenken](#)“.

Heute habe ich was (für mich) ganz Neues ausprobiert. Das Grundrezept hatte ich in einer Zeitschrift gesehen. Bei den Gewürzen habe ich geschaut, was ich da habe und passend finde. Man kann auch frischen Rosmarin fein hacken und eine mediterrane Version machen.

Hier meine Knabber-Nüsse für 1 Blech:

1 Eiweiß
1 TL Salz
1 TL Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
1 TL mildes Paprikapulver
2 TL Mohnsamen
350 g Cashewkerne (es geht auch Cashewbruch)
50 g Mandeln

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier bereit stellen.

Das Eiweiß leicht schaumig schlagen, dann die Gewürze einrühren und die Nüsse und Mandeln dazu geben. Alles gründlich durchmischen, sodass die Nüsse und Mandeln von der Gewürzmasse gleichmäßig umhüllt sind. Auf dem Blech verteilen und 15 Minuten rösten. Abkühlen lassen und luftdicht verpacken.



Die Knabber-Nüsse schmecken unglaublich lecker und sind nicht

so salzig wie gekaufte. Natürlich könnt ihr das Rezept auch nur mit Mandeln machen oder es auch mit Erdnüssen versuchen. Auch Currypulver oder Kurkuma kann ich mir gut vorstellen.

Wenn ihr solche Knabber-Nüsse wirklich verschenken wollt, empfiehlt es sich, gleich 2 Bleche zu machen, denn diese Menge dürfte maximal für 4 Tütchen reichen, schätze ich.

Welche Geschenke macht ihr gerne selbst? Ich freue mich über jeden Kommentar, was ihr Köstliches zaubert, und wünsche euch allen ein entspanntes Wochenende!

Eure Judith