

# Kurkuma - Sesam - Cracker



Neulich 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 herzhafteste 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

---

## 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 Handwerken. 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... =)



Mein 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. =)*



Draußen 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!

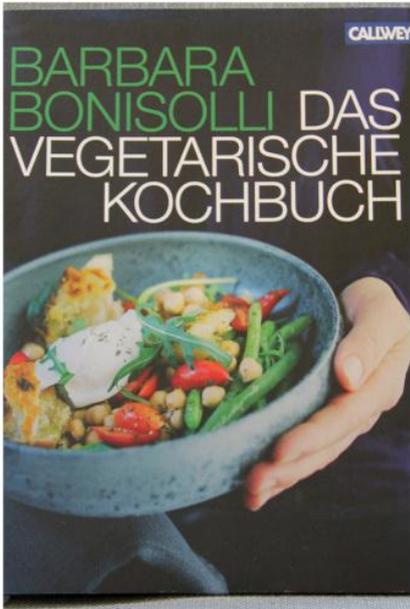
Eure Judith ♥

---

**Selbstgemachte Tagliolini mit Zucchini und Ziegenfrischkäse & Eine Buchrezension: Das vegetarische Kochbuch v.**

# Barbara Bonisolli

Schon eine Weile liegt dieses wunderbare Buch hier auf meinem Esstisch und wartet darauf, euch vorgestellt zu werden.



Das Buch ist dieses Jahr erschienen und aus meiner Kochbuchsammlung nicht mehr wegzudenken. Ich habe einige Seiten für euch fotografiert, denn ich denke, die wunderschönen und appetitanregenden Bilder sagen alles aus. Trotzdem möchte ich auch in ein paar Worten sagen, warum ich das Buch so toll finde.



Und

natürlich habe ich auch schon etwas nachgekocht. Diese Pasta mit Ziegenfrischkäse, Zucchini, Sesam und Minze schmeckt so göttlich, dass wir sie bereits zwei Mal gemacht und sogar Gäste damit bewirtet haben. Dazu gab es allerdings keine Fettuccine, sondern selbst gemachte Tagliolini nach dem Rezept meiner italienischen Lieblingsautorin dalla Zorza. Das Rezept gibt es im Anschluss.



Schon beim ersten Durchblättern begeisterten mich die oft schlichten, aber dafür umso schöneren, stimmungsvollen Fotos. Die Autorin gehört zu den bekanntesten Foodfotografen Deutschlands – und das zu Recht. Sie lebt auf dem Land, besitzt einen großen Garten und baut fast alles selbst an, was auf ihren Tisch kommt. So entstehen übers Jahr immer wieder neue, vegetarische Rezepte. Unter dem Titel „100 Rezepte aus meinem Garten“ erschien bereits ein Werk von Bonisolli bei Callwey.



Passend zum eigenen Anbau und somit dem Leben und Essen nach Saison und Jahreszeit, gliedert sich das Buch in Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter. Dazu kommt eine Kategorie „Einmachen“, die sich auf alle vier Kapitel verteilt, denn es kann ja in jeder Jahreszeit etwas eingemacht werden. Im übersichtlichen Inhaltsverzeichnis (siehe 1. Foto) sind diese Einmach-Rezepte innerhalb der Kapitel grün markiert.



Genau so übersichtlich wie das Verzeichnis finde ich die Anleitungen. Oft sind die Rezepte begleitet von persönlichen Tipps der Autorin und jedes Gericht wird von mindestens einem Foto begleitet, was mir persönlich sehr wichtig ist, denn wer kocht gerne ein Gericht nach, von dem man keine Ahnung hat,

wie es aussehen soll?

Überhaupt machen absolut jedes Rezept und jedes Foto Lust, es nachzukochen und das erlebe ich wirklich selten bei einem Kochbuch!



Wer

die vegetarische Küche liebt, der sollte sich dieses Buch anschaffen! Und wer sich vorgenommen hat, in Zukunft weniger Fleisch und mehr Vegetarisch zu essen, der wird mit diesem Buch den Verzicht bald nicht mehr merken. =)

**Fazit:** Unbedingte Kaufempfehlung bzw. Schenk-Empfehlung, wenn man jemanden kennt, der gerne vegetarisch isst!

Und hier noch das **Rezept für frische, selbstgemachte Pasta mit Barbara Bonisollis herrlicher Zucchini-Ziegenkäse-Soße.**

**Pasta (für 4 Personen)\*:**  
300 g Hartweizengrieß  
3 frische Eier  
1 gestr. TL Salz  
Mehl zum Bearbeiten

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und in ein paar Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

Wenn man ihn gleich weiterverarbeitet, sollte er 15 Minuten in einem Küchentuch ruhen. Ansonsten kann man ihn in Folie gewickelt auch einen Tag oder über Nacht im Kühlschrank ruhen

lassen.

Den Teig in 4-6 Stücke teilen und diese mit Mehl bestäubt durch die Nudelmaschine geben. Die Teigplatten auf ein sauberes, leicht bemehltes Küchentuch legen und jedes Mal wieder mehlieren, sonst kleben sie beim Ausrollen fest.

Wenn der Teig dünn genug ist, den Aufsatz für Tagliolini montieren und die gut bemehlten Platten hindurch geben. Die Tagliolini sofort auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten, damit sie nicht zusammen kleben.

Die Nudeln entweder so ausgebreitet trocknen lassen (wir haben sie am Vortag gemacht und über Nacht trocknen lassen, bis abends die Gäste kamen) oder sie direkt in reichlich Wasser ein paar Minuten kochen.

*\* Wenn das Gericht ein Hauptgang sein soll und starke Esser dabei sind, empfehle ich die doppelte Menge zu machen oder zumindest 100 g mehr Grieß + 1 Ei mehr!*

*Wenn man aber schon dabei ist, lohnt es sich meiner Meinung nach, gleich doppelt so viel zu machen und die Nudeln entweder zu trocknen oder zwei Tage später noch einmal mit anderer Soße zu essen. =)*

**Soße** (für 4 als Hauptspeise oder 6 als Vorspeise):

1 große Zucchini (ca. 1 kg)

1 Knolle frischer Knoblauch

3 EL geschälter Sesam

$\frac{1}{2}$  Bund Minze

2 EL Butter

Salz, Pfeffer

150 g Ziegenfrischkäse

$\frac{1}{2}$  Limette oder Zitrone

Backofengrill auf höchste Stufe stellen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.

Zucchini waschen, halbieren und die Kerne entfernen (sie lassen sonst beim Backen sehr viel Wasser). Mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen. Die Knoblauchknolle quer halbieren und mit der Schnittfläche nach unten aufs Blech

setzen. Ca. 20 Minuten backen.

Sesam ohne Fett in einer großen Pfanne rösten.

Nudelwasser in einem großen Topf aufsetzen.

Wenn die Zucchini aus dem Ofen kommen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und den Knoblauch aus der Schale drücken.

Beides grob hacken. Die Minze hacken.

Die Nudeln ins Wasser geben.

Die Butter in der Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die tropfnassen Nudeln in die Pfanne zum Gemüse geben, den Ziegenfrischkäse unterheben. Auf Teller verteilen und mit Sesam und Minze bestreuen und mit ein paar Spritzern Limettensaft servieren.



*Ich*

*habe noch schwarzen Sesam dazu genommen, das sieht noch schöner aus.*

Ich hoffe, diese Kostprobe hat euch Lust auf dieses wundervolle Buch gemacht und wünsche euch eine genussvolle Restwoche bis zum nächsten langen Wochenende! =)

Eure Judith

♥ *Herzlichen Dank an den Callwey Verlag für die freundliche Bereitstellung des Rezensionsexemplars!* ♥

---

## Kalte Küche für heiße Tage: Weißkrautsalat mit Karotten, Cashewkernen, Chili, Ingwer und Sesam



So muss sich die Wüste anfühlen. Vielleicht trockener, aber mit Sicherheit nicht weniger heiß.

Die Reichstagskuppel hatte angeblich 60 Grad erreicht. Bei Festivals kippten die Leute aus den Sandalen. Gleise verformten sich und gaben der Bahn eine perfekte Entschuldigung für alle verspäteten Züge.

Bei einer Hitzezeit wie in der letzten Woche bleibt nur: so wenig wie möglich bewegen, denn jede Regung ist zuviel. Wenn es irgendwie geht, den ganzen Tag im Wasser verbringen oder zumindest die Füße in ein kühles Nass hängen. Und trinken, ohne Ende trinken. So viel Wasser kann man gar nicht in sich hineinkippen wie es mir gefühlt aus allen Poren drang.

Der Gedanke an Essen liegt da etwas ferner als sonst, bei solch einer Hitze habe ich meist wenig Appetit. Wenn sich dann aber doch mal der Hunger meldet, greife ich doppelt so gerne zu Gemüse und Salat und habe mich sehr über die inspirierenden Salatkreationen in der aktuellen „[Sweet Paul](#)“ gefreut!



Da gibt es einen leckeren Rotkohlsalat, der die Basis war für unseren Weißkrautsalat mit Chili, Ingwer, Cashews und Sesam. Er hält sich gekühlt ein paar Tage und kann in dieser Zeit schön durchziehen. Eine perfekte Mahlzeit an heißen Tagen, die nach einer kurzen Verschnaufpause ja schon wieder da sind. Gut, dass ich endlich dazu komme, euch dieses Rezept zu bloggen! =)

#### **Für 4-6 Personen:**

- 1 Weißkohl (oder Rotkohl)
- 3 Karotten
- 100 g Cashewkerne
- 1 großer Stil frische Minze
- 1 große rote Chilischote
- 4 EL Sojasauce
- 2 Limetten (Saft)
- 2 EL Süße (Zucker/ Agavendicksaft/...)
- 1-2 EL Sesamsaat (schwarz, weiß oder gemischt)

## (Avocados)

Den Kohl waschen, halbieren, den Strunk heraus schneiden und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Karotten schälen und grob raspeln.

Die Cashewkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Nach den Nüssen habe ich ganz kurz den Sesam in die Pfanne gegeben, damit er auch kurz anröstet.

Die Minze waschen und trocken schütteln. Die angezupften Blätter fein hacken. Die Chilischote waschen und in feine Scheiben schneiden oder hacken.

Minze, Chili, Sojasauce, Limettensaft und Zucker zu einem Dressing verrühren.

Mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen und mindestens 20 Minuten durch ziehen lassen.

Zum Schluss die Cashewkerne und den Sesam darüber streuen oder untermischen. [nurkochen]



Wer

mag, schneidet Avocados in Spalten und serviert sie dazu.

(Wir hatten noch ein paar übrig gebliebene Backofenkartoffel-Spalten bzw. [Backofenpommes](#), die kalt ganz wunderbar dazu geschmeckt haben.)



Ich glaube, ich setze jetzt mal den nächsten Eistee an (mir spukt ein Roiboos-Eistee im Kopf herum), der letzte wurde nämlich gestern geleert. Wir hatten Besuch von einer lieben Freundin, die mittlerweile mit ihrem Freund in Basel lebt und vor dem großen Stadtpaziergang musste ja aufgetankt werden. =)  
Habt genussvolle Tage!  
Eure Judith

---

## [Blitzschnelle Brötchen mit Quark und ohne Hefe](#)



In

letzter Zeit haben mein Naschkater und ich des Öfteren Brötchen gebacken. Zuerst waren sie aus einem Basis- Hefeteig, den wir auch für Pizza nehmen.

Dann haben wir angefangen, auch Vollkornmehl zu verwenden und in Büchern nach leckeren Rezepten gestöbert.

Unser Problem war, dass die Brötchen oft an der Seite aufgerissen sind, obwohl wir sie oben eingeritzt hatten, oder dass sie nicht locker genug wurden. Nun ja, das Experimentieren geht weiter, vor allem Sauerteig steht auf der Liste und viele toll klingende Rezepte liegen in der Warteschleife.

Gestern Abend habe ich mal eine fixe und sehr einfache Variante ausprobiert: Quark- Brötchen ohne Hefe. Und: sie waren phantastisch! Außen goldbraun, innen feinporig und locker. Leider hatte ich kein Vollkornmehl mehr (und auch keinen Sesam zum Draufstreuen), aber sie werden definitiv noch mal mit Dinkelvollkorn gebacken, wie es eigentlich im Rezept stand. Dann sollten sie sogar noch besser werden.

**Hier mal das Originalrezept für ca. 10 Stück:**

30 g Butter, geschmolzen

250 g Quark (20% Fett)

1 Ei

1 TL Salz

250 g Dinkelvollkornmehl

1 Pck. Backpulver  
2 EL Milch  
4 EL Sesam oder Mohn

Die geschmolzene und nicht mehr heiÙe Butter mit Quark, Ei, Salz glatt röhren.

Mehl und Backpulver mischen und mit den Knethaken des Handröhlers unter die Quarkmasse arbeiten. Dann mit den Händen auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 3 Minuten gut durchkneten. Den Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Dann zu einer Rolle formen, in ca. 10 gleich große Stücke schneiden und daraus Brötchen rollen.

Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, oben mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, mit der Milch bestreichen und mit Mohn oder Sesam bestreuen. Zugedeckt noch einmal 10 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 220° C (Umluft 200°C) vorheizen, eine feuerfeste Schale oder die Fettpfanne in die unterste Schiene schieben und mit etwa 250 ml Wasser füllen.

Das Blech in die mittlere Schiene schieben, die Hitze auf 180° C reduzieren und die Brötchen etwa 25 Minuten goldbraun backen. [nurkochen]



Als

ich sie aus dem Ofen holte, fiel mir dann auf, dass ich das Einschneiden vor dem Backen völlig vergessen hatte. Aber schön

sind sie trotzdem geworden, was mich umso mehr freute.  
Und heute Morgen zum Frühstück waren sie mit Quark und  
Marmeladen ein wahrer Genuss!

Ich kann euch nur empfehlen, eure (Frühstücks) Brötchen mal  
selbst zu backen! Es macht großen Spaß, man weiß genau, was  
drin ist und man freut sich doppelt auf ein schönes Frühstück  
mit selbst produziertem Genuss- Backwerk.

Für Einsteiger ist dieses Rezept optimal, weil manche nicht  
gerne mit Hefe arbeiten. Hier kann eigentlich überhaupt nichts  
schief gehen! ;)

Habt genussvolle Morgenstunden und ebensolche Tage!

Eure

Judith

