

Walnuss-Stangen mit Kakaonibs

Walnuss - Stangen mit



Ein
Blick auf den Kalender verdeutlichte mir gestern einmal mehr,

wie die Zeit momentan an mir vorbeirauscht. In jeder freien Minute sitze ich zurzeit am Laptop und übersetze Pastarezepte für ein tolles neues Kochbuch, das im Frühjahr erscheinen soll.

Da bleibt kaum Zeit zum Kochen, geschweige denn zum Backen. Und so neigt sich das Jahr dem Ende zu, Weihnachten rückt näher, in den sozialen Netzwerken tauchen die ersten Plätzchenfotos auf – und ich habe das Gefühl, ich komme gar nicht mehr mit.

Aber als gestern der spätsommerlich milde Sonn(en)tag in einen tosenden Herbst-Regen-Sturm übergang und mein geplagter Nacken eine Pause vom vielen Sitzen brauchte, wurde im Hause Naschkatze offiziell die Plätzchensaison eingeläutet.

Diese Walnuss-Stangen kann man natürlich das ganze Jahr über essen, aber sie schmecken so wunderbar walnussig, dass sie auch perfekt in die Weihnachtszeit passen und wer mag, gibt noch ein paar extra Prisen weihnachtliche Gewürze dran.



Für 2 Bleche:

150 g Margarine/Butter

100 g Rohrzucker

2 LSE

100 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

150 g Walnüsse, frisch gemahlen *

50 g Dinkelmehl

1 TL Backpulver

50 g gehackte Walnüsse

2 EL Kakaonibs

1 große Prise Spekulatius- oder Lebkuchengewürz

50 g Zartbitterkuvertüre zum Dekorieren

Die Leinsamen einweichen. Margarine und Zucker in eine Schüssel wiegen. Alle trockenen Zutaten in eine zweite Schüssel wiegen und vermischen.

Die Leinsamen zu Leinsameneiern pürrieren.

Margarine und Zucker verrühren, dann die Leinsameneier dazugeben und unterrühren.

Die trockenen Zutaten nach und nach zur Fettmischung geben. Wenn alles verrührt ist, den Teig eine Weile kühlen.

2 Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Zwetschgengroße Portionen des Teigs abnehmen und zwischen den Handballen zu fingerdicken Stangen rollen. Die Enden etwas begradigen und die Stangen mit ein wenig Abstand auf die Bleche setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten backen, bis die Stangen leicht goldbraun sind. Auf den Blechen abkühlen lassen, dann eng nebeneinander schieben.

In der Zwischenzeit die Kuvertüre schmelzen (das geht gut in der Resthitze des Backofens) und in ein kleines Tütchen aus Backpapier oder Butterbrotpapier füllen. Die Spitze unten abschneiden und die Stangen mit dünnen Kuvertürefäden dekorieren. Trocknen lassen und in luftdicht schließenden Keksdosen aufbewahren.

** Das Mahlen der Walnüsse geht super mit einem Mixbecher für den Pürrierstab. Auch die gehackten Walnüsse zerkleinere ich*

darin.



Habt eine feine Woche und genießt viele schöne, seelenwärmende Momente – das beste Mittel gegen Herbstblues und Erkältungen!

Eure Judith

Buchvorstellung: „Bananenbrot – Back dich glücklich“ (Callwey)

Nach einer arbeitsbedingten Pause – mal wieder, ich weiß, aber dieses aktuelle Buchprojekt absorbiert mich zurzeit – möchte ich euch endlich mal noch eine Neuerscheinung auf dem Buchmarkt vorstellen, zu der ich sogar ein Rezept beigesteuert habe: „Bananenbrot – Back dich glücklich“.



Das Buch enthält eine Sammlung von 50 Bananenbrotrezepten verschiedener Blogger. Viele Namen waren mir bekannt, manche habe ich durch das Buch neu entdeckt. Alle haben fantastische Varianten des Bananen-Klassikers erfunden.



Inhal

t
Nach einem Vorwort von Cynthia Barcomi zur Geschichte des Bananenbrots gliedert sich das Buch in 3 Kapitel:
Bananenbrot – der Klassiker: hier findet man klassische Rezepte mit einer besonderen Zutat wie Nüssen, Schokolade,

Blaubeeren oder auch eine glutenfreie Variante

Bananenbrot für jeden Anlass: Was immer man an Zutaten da hat, sicher findet man ein Rezept, das man damit ausprobieren kann, zum Beispiel „Peanutbutter Banana Bread“, „Bananen-Roggen-Brot mit Feige“ oder „Bananenbrot mit Karotten und Haselnüssen“

Bananenbrot...mal anders: Hier wird es richtig kreativ, beispielsweise mit „Banana Bread Biscotti“, „Bananen-Donuts mit Schokoglasur“ oder sogar „Bananenbrot mit Schinken, Käse und Röstzwiebeln“.

Jedes Rezept kommt auf einer Doppelseite daher. Eine Seite macht mit einem appetitanregenden Foto Lust auf Bananenbrot, auf der anderen Seite steht das Rezept, oft mit einem zusätzlichen Tipp. Dazu sieht man auf einen Blick, ob das Rezept z.B. vegan ist oder wenige Zutaten enthält.

Neben dem Titel findet man die Erfinderin bzw. den Erfinder des Bananenbrots samt Blogadresse und Instagram-Namen.



Ich finde das Buch großartig. Beim Blättern entdeckt man so viele schöne Rezepte, die man unbedingt mal ausprobieren sollte und natürlich freue ich mich sehr, auf Seite 60 mein [„Bananenbrot mit Vollkorn und Ahornsirup“](#) zu finden, das ich vor gar nicht allzu langer Zeit mit überreifen Bananen von



Bananenbrot geht doch immer, oder? Schnell und unkompliziert gebacken, ist es ein wahrer Seelentröster, oder wie Cynthia Barcomi schreibt: „...ein Pflaster, eine Friedenspfeife und ein Aphrodisiakum in einem – Bananenbrot kann Ihr Leben verändern“.

Ich kann das Buch allen Naschkatzen also nur wärmstens ans Herz legen und hoffe, ihr habt genauso viel Freude daran wie wir beim Erfinden und Backen der Rezepte und wie das Team von Callwey beim Zusammenstellen des Buchs.

Habt eine genussvolle Restwoche, trotz dem neblig-grauen November und backt euch zur Not einfach glücklich!

Eure Judith

[„Bananenbrot – Back dich glücklich“](#)

Callwey Verlag

Gebunden

ISBN: 978-3-7667-2511-0

20,00 Euro

*** Herzensempfehlung ** Werbung ohne Auftrag ***

Saftiger Kürbiskuchen mit Gewürzen & Bratapfelringen



Mein Wochenende war wieder vollgepackt mit Arbeit und meine Pause musste ich einfach in der Sonne verbringen und den vielleicht letzten goldenen Herbsttag genießen. Der blaue Himmel strahlte mit den leuchtend gelben und orangen Bäumen um die Wette und in der Sonne war es so mild, dass ich im Pulli spazieren konnte.

Ich hoffe sehr, ihr konntet die Nasen auch noch mal in die Sonne halten, bevor es nasskalt und windig in die neue Woche ging.

Dafür hatte ich dann gestern Abend spontan Lust, zu backen und wenn draußen Wind und Regen toben, muss es natürlich ein Herbstkuchen sein!

Schon länger hatte ich mal wieder Lust auf einen saftigen [Karottenkuchen](#) oder [irgendwas mit Kürbis](#)... Dieser Kuchen verbindet beides: Mit warmen Wintergewürzen und Nüssen stimmt er uns schon mal ein bisschen auf die Weihnachtszeit ein, der Kürbis macht ihn herrlich saftig und die Bratapfelringe sorgen für die fruchtig-säuerliche Note.



Ich hätte den Kuchen gern noch ein wenig höher gehabt, aber mein

Backrahmen wollte nicht so wie ich. Nächstes Mal nehme ich meine quadratische Backform für die [Brownies](#). Ihr könnt auch eine runde Springform (max. 24 cm Durchmesser) nehmen. Und bei den Gewürzen fühlt euch frei, zu nehmen und zu lassen, was ihr (nicht) mögt!

Für 1 quadratische Form, 20×20 cm:

220 g Margarine
120 g Rohrzucker + etwas mehr zum Bestreuen
Abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
2 $\frac{1}{2}$ Leinsameneier (2 $\frac{1}{2}$ EL Gold Leinsamen + 8 EL Wasser)
200 g grob geriebener Kürbis, z.B. Hokkaido
200 g gemahlene Haselnüsse
200 g Dinkelmehl 630
3 TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 Prise Piment
Etwas frisch geriebene Muskatnuss
2 mittelgroße, säuerliche Äpfel, Kerngehäuse ausgestochen
(Puderzucker)

Die Leinsamen mit dem Wasser 10 Minuten quellen lassen, in der Zwischenzeit die anderen Zutaten richten. Die trockenen Zutaten vermischen. Die Form mit Backpapier auslegen. Dann die Leinsamen pürieren. Den Ofen auf 170 °C vorheizen.

Fett, Zucker und Orangenschale schaumig rühren, die Leinsameneier unterrühren und dann den Kürbis dazu geben. Die Mehl-Nuss-Gewürzmischung nach und nach zufügen und unterrühren. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Die Äpfel in 1,5 cm dicke Ringe schneiden (wer mag, schält sie vorher, dann lassen sie sich auf dem Kuchen besser essen, aber mit Schale sieht es hübscher aus), recht eng nebeneinander auf den Kuchen legen und leicht in den Teig drücken. Die Apfelringe mit etwas Zucker (nach Belieben auch Zimt-Zucker) bestreuen. Wer mag legt noch Rosinen in die Apfelringe. Den Kuchen ca. 35 Minuten backen, bis ein eingestochenes Stäbchen sauber heraus kommt und die Äpfel weich sind. Abkühlen lassen

und nach Belieben mit etwas Puderzucker bestreuen.



Ich wünsche euch eine genussvolle Woche! Mach es euch schön,

Haferkekse mit getrockneten Feigen (vegan)



Nach fast zweiwöchiger Hungerstrecke gibt es endlich mal wieder was selbst gemachtes zum Naschen! Die letzten Wochen waren unglaublich voll gepackt mit Terminen und zudem sitze ich mal wieder an einer fetten Übersetzung, die möglichst schnell fertig werden soll. Da bleibt nicht so viel Zeit zum Kochen und Backen.

Aber hin und wieder muss man durch atmen und Energie tanken. Und das geht am besten in der Küche – und danach mit den leckeren Resultaten und einer guten Tasse frisch gebrühtem

Kaffee! Naschkater und ich brühen den Kaffee tatsächlich ganz altmodisch mit einem Keramikhandfilter auf – in eine alte Kaffeekanne von meiner Oma. In letzter Zeit gebe ich gerne noch ein Stückchen Zimtstange in die Kanne, das verleiht dem Kaffee ein wunderbares Aroma.



Die
Kekse sind super schnell gemacht. Nächstes mal bereite ich

gleich die doppelte Menge zu, sonst sind sie zu schnell weg...
=) Ich hoffe, euch schmecken sie auch so gut wie uns!

Für ca. 40 Stück:

150 g Margarine (oder Butter)

100 g Rohrzucker

2 Leinsameneier *

150 g feine Haferflocken

50 g Dinkelmehl

3 EL Walnussmehl (alternativ 2 EL gemahlene /Mandeln/Nüsse)

1 TL Backpulver

100 g (ca. 4 Stück) getrocknete Feigen, fein gewürfelt
(oder andere Trockenfrüchte: Aprikosen, Cranberries, Mango,
Rosinen,...)

*1 LSE= 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser > 5 Min. quellen lassen,
dann pürieren

Die Feigen zuerst in schmale Streifen schneiden, dann in feine Würfel. Falls es zu sehr klebt, kann man sie mit ein wenig Mehl bestäuben und dann würfeln.

Mit dem Handmixer die Margarine mit dem Zucker cremig rühren, dann die LSE unterrühren. Die trockenen Zutaten vermischen, mit den Feigen zur feuchten Mischung geben und alles verrühren.

Den Teig $\frac{1}{2}$ Stunde kühlen. 2 Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den gekühlten Teig mit einem Teelöffel portionsweise mit etwas Abstand auf die Bleche setzen und mit dem Löffel etwas flach drücken. Eventuell einen sauberen Löffel ganz leicht anfeuchten und die Kekse damit in Form bringen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten backen, bis die Kekse goldbraun sind. Die Bleche heraus nehmen und die Kekse auf den Blechen abkühlen lassen. In einer Keksdose sollten sie sich einige Tage frisch halten.



Bei uns haben die Kekse keine 3 Tage geschafft – sie waren

ratz fatz aufgefuttern. Das Aroma der Feigen zieht wunderbar durch und gibt den Keksen noch etwas fruchtige Süße. Bei den Trockenfrüchten könnt ihr natürlich ganz nach Geschmack experimentieren, sicher schmecken die Kekse mit ganz vielen Früchten!

Habt eine gute Restwoche, ihr Lieben!
Eure Judith

Bananen-Schoko-Kuchen (vegan)



Also das war vielleicht eine rappendvolle Woche bisher! Kennt ihr solche Tage, an denen man nicht zum Durchatmen kommt, weil es so viel zu tun und so viele Termine gibt? Glücklicherweise waren es diese Woche super schöne Sachen, aber anstrengend ist es ja trotzdem, wenn so viel los ist.

Da kommt dann ein ruhigeres Wochenende gerade recht, an dem man sich mit einem feinen Kuchen belohnen kann. Schoko als Nerven- und Seelennahrung muss da natürlich auch hinein und deswegen gibt es heute einen veganen Bananen-Schoko-Kuchen mit von Foodsharing geretteten Bananen.



Der
Kuchen war so richtig schön saftig und schokoladig und hebt

sofort die Stimmung, wenn das triste Herbstwetter mal wieder zuschlägt. Wenn ihr also überreife Bananen habt oder in einem Fairteiler in eurer Nähe welche findet – ab an die Rührschüssel und den Ofen! =)

Für 1 Kastenform:

125 g Dinkelmehl
125 g Dinkelvollkornmehl
3 TL Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
50 g Rohrzucker
5 EL Kakao
3 EL lösliches (Getreide)Kaffeepulver
1 TL Zimt
100 ml Öl/Margarine
250 g Pflanzendrink
100 g Zartbitterschokolade/-kuvertüre
3 große reife Bananen

Die ersten 8 Zutaten in eine Schüssel wiegen.

Fett, Pflanzendrink und Schokolade in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Die Bananen mit einer Gabel oder dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Schokomix und Bananen zu den trockenen Zutaten geben und alles gründlich verrühren. Eine Form leicht einfetten und den Ofen auf 170 °C vorheizen. Den Teig in die Form gießen, die Oberfläche glatt streichen und den Kuchen 50–60 Minuten backen. Am besten die Stäbchenprobe machen und den fertigen Kuchen auf einem Gitter abkühlen lassen.

Nach Belieben ca. 150 g Zartbitterkuvertüre schmelzen und den Kuchen damit überziehen.



Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!
Eure Judith