

Nuss-Kardamom-Kekse



Ihr Lieben, ich hoffe, ihr hattet wunderschöne Weihnachtstage mit euren Lieblingsmenschen und einen sanften Übergang in ein hoffentlich gesundes, erfülltes und genussreiches Jahr 2022!

In den letzten Wochen war es hier etwas stiller. Das hatte mehrere Gründe. Zum einen durfte meine geliebte Oma nach jahrelanger Demenz endlich ihren Frieden finden, zum anderen war ich glaube ich auch grundsätzlich ziemlich fertig von diesem anstrengenden Jahr. Da brauchte ich in der Weihnachtszeit und auch jetzt um den Jahreswechsel einfach mal Zeit für mich und viel Ruhe, um aufzutanken. Das kennt ihr sicher auch.

Da nun aber die letzten Weihnachtsplätzchen schon mindestens eine Woche lang aufgefuttert sind, wurde es gestern Zeit, mal wieder den Ofen anzuwerfen. Ich hatte verrückterweise noch mal Lust auf Kekse, da hatte mir Naschkater einen Floh ins Ohr gesetzt.

Also backte ich spontan Nusskekse mit feiner Kardamom-Note.



Ich habe Kokoszucker genommen, aber zusammen mit den gerösteten Nüssen war diese karamellige Note dann recht dominant. Wer Kardamom eh nicht mag, kann ihn weglassen und hat dann wunderbar nussig-karamellige Kekse.

Wer den Kardamom schmecken möchte, sollte Rohrzucker nehmen (weißer Rübenzucker geht natürlich auch), damit der Eigengeschmack nicht zu sehr dominiert.

Da ich Kapseln von grünem Kardamom habe und die Samen selbst mörseren, müsstet ihr euch vielleicht rantasten, wie viel gemahlene Kardamom ihr nehmt. Mit einem guten Teelöffel könnt ihr aber sicher starten. Da der Teig keine rohen Eier enthält, kann man ja bedenkenlos abschmecken.



Falls ihr keine gerösteten gemahlene und gehackte Nüsse findet, könnt ihr selbstverständlich auch nicht-geröstete nehmen! Geröstet haben sie natürlich viel mehr Aroma, aber beim Backen werden sie ja eh noch mal leicht geröstet. Man kann auch vorsichtig bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Nüsse ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und dann klein hacken und ansonsten gekaufte gemahlene Nüsse verwenden. Alternativ könnt ihr auch Mandeln nehmen.

Für 45 Stück:

70 g weiche Butter (oder (vegane) Margarine)
90 g Rohrzucker (oder Kokoszucker)
2 Leinsameneier (LSE) *
100 g Dinkelmehl Type 630
1 geh. TL Backpulver
Gemörserte Samen von 8 Kapseln grünem Kardamom
1 Prise Salz
90 g gemahlene (geröstete) Nüsse
30 g gehackte (geröstete) Nüsse

** LSE: Für 1 Leinsamenei 1 EL Leinsamen mit 3 EL Wasser quellen lassen und dann cremig pürrieren.*

Die Butter mit dem Zucker cremig rühren, dann die LSE dazugeben und einrühren. Mehl, Backpulver, Kardamom, Salz und sowohl gemahlene als auch gehackte Nüsse mischen und dann zum Buttermix geben und zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig kurz kühlen, damit er nicht klebt.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Teelöffelgroße Portionen des Teigs zu Kugeln rollen, mit ein wenig Abstand aufs Blech legen und dann leicht flach drücken. Circa 15 Minuten backen.

Habt ihr zur Zeit Lust auf Kekse oder generell Gebackenes?

Oder braucht ihr nach der Weihnachtszeit eine Pause von der ganzen Nascherei?

Wer lieber etwas Herzhaftes mag, für den habe ich demnächst leckeres und unkompliziertes Knoblauch-Naan aus Dinkelvollkorn und Buchweizen.

Habt einen federleichten Start in die neue Woche!

Eure Judith



Kakaokipferl mit Haselnuss & Schoki



Ein

Kollege von mir hatte mir neulich eine riesige Menge geröstete und gemahlene Haselnüsse mitgebracht. Die kamen natürlich perfekt für die Weihnachtsbäckerei!

Da Nüsse und Schokolade wunderbar passen, entschied ich mich für Kakaokipferl mit Haselnuss. Sie sind herrlich mürbe und perfekte kleine Seelentröster. Mit Schoki an den Zipfeln und bestreut mit gerösteten und gehackten Nüssen (oder Krokant) sehen sie auch noch sehr hübsch aus.

Bisher habe ich nur helle Kipferl gebacken: [Vegane Vanillekipferl](#) und [Aniskipferl](#) findet ihr hier auf dem Blog.

Beide Rezepte kann man natürlich jederzeit abwandeln mit Gewürzen, die man am liebsten mag.



Habt ihr schon andere Kipferl-Varianten als die mit Vanille

gebacken? Vielleicht hattet ihr ja ganz ausgefallene Ideen! Ich freue mich, wenn ihr einen Kommentar da lasst, vielleicht ja sogar mit Rezept.

Für 2 Bleche:

300 g Mehl
150 g gemahlene (und geröstete) Haselnüsse
100 g Puderzucker
50 g Kakaopulver
250 g kalte Butter oder (vegane) Margarine
(Gegebenenfalls etwas Pflanzendrink/Milch/Rum)
1 TL Zimt
(1 TL Spekulatiusgewürz)

Zartbitterkuvertüre
Geröstete, gehackte Haselnüsse (oder Krokant)

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Das Fett in Stückchen dazugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf ein wenig Flüssigkeit zugeben, bis sich alles verbindet.

Den Teig zugedeckt (oder in Folie gewickelt) 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereit stellen. Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Mit einem Teelöffel Portionen abstechen und den Teig zu Kipferln formen. Mit ein wenig Abstand aufs Blech legen.

Die Kipferl ca. 10 Minuten backen und auf dem Blech abkühlen lassen, da sie sonst zerfallen.

Die Kuvertüre im Wasserbad (oder im noch heißen (ausgeschalteten) Backofen) schmelzen lassen, die Spitzen der abgekühlten Kipferl hinein tauchen und mit gehackten Nüssen bestreuen.



Ich wünsche euch eine genussvolle 2. Adventswoche! Macht es

euch gemütlich!

Eure Judith

Buchvorstellung: „MAGIC FOOD vegan“



Ein ganz besonderes veganes Kochbuch möchte ich euch heute vorstellen. Die Namen der Autoren sind so lange, dass ich sie gar nicht in den Titel packen konnte: Franziska Gräfin Fugger von Babenhausen und Maestro Mauro Bergonzoli haben Franziskas vegane Rezepte mit Kunstwerken von Mauro in ein außergewöhnliches Buch gepackt.

Alles begann mit einer schweren Herzerkrankung von Mauro. Er sprang dem Tod von der Schippe, die darauf folgende Medikation machte ihn jedoch antriebslos und krank. Franziska las Studien

und beschloss, die Ernährung umzustellen. Ihr pflanzliches „Magic food“ sorgte schnell für eine Besserung, bald konnte Mauro das Leben wieder in vollen Zügen genießen. 77 Originalrezepte teilen sie nun mit ihren Lesern. Dazu gibt es persönliche Hintergründe zum Leben der Autoren und viele bunte Seiten „Gesundheitslexikon“, wo ein künstlerisches Glossar die Inhaltsstoffe und Wirkungen vieler Lebensmittel aufführt.

INHALT			
Vorwort 8 A little bit of history 12 Magisches Werkzeug in meiner Küche 14 Magische Tipps zum Start 15 MAGIC MENU BREAKFAST & BRUNCH Ginger-Mango-Limoncello 18 Pink Lemonade – Johannisbeeren-Limonade 19 Melon Surprise – Melonen-Überraschung 20 Kiwi-Red Beet-Carpaccio – Kiwi-Rote-Bete-Carpaccio 21 Chia Vanilla Apricot Pudding – Chia-Vanille-Aprikosen-Pudding 22 Chia Chocolate Strawberry Pudding – Chia-Schokoladen-Erdbeer-Pudding 23 Maple Pecan Roll – Ahorn-Pekannuss-Rolle 24 Cashew-Butter-Toast 26 Cacaocream & Banana-Toast – Kakaocreme & Bananentast 28 Plum or Kiwi Muffins – Pflaumen- oder Kiwi-Muffins 30 Magie Vanilla Cream Muffins – Magische Vanillecreme-Muffins 32 Pila Coleda Pancakes – Ananas-Kokos-Pfannkuchen 34 Blueberry Mango Pancakes – Heidelbeer-Mango-Pfannkuchen 36 Fig Monsieur – Überbackener Käsetoast mit Feigen 38 Quince Cake with Chocolate – Quittenkuchen mit Schokolade 40 Peaches & Peppermint Cream – Pfirsiche & Pfefferminz-Creme 42		Spicy Avocado-Bruschetta 44 Kohlrabi-Cocktail 46 Artichoke-Vinaigrette – Artischocken-Vinaigrette 48 Basil Hummus – Basilikum-Hummus 50 Crêpes Aubergines – Eingerollte Auberginen-Pfannkuchen 52 Magic Mushrooms – Magische Pilze 54 Sweet Potato Fries – Süßkartoffel-Pommes 56 Saffron or Snow White Mayonnaise – Safran- oder schneeweiße Mayonnaise 58 Eliotes Mexicanos – Mexikanische Maskolben 60 SOUP & SALAD Gazpacho & Parmesan Crostini – Kalte Tomatensuppe & Parmesan-Crostini 64 Perfect Pea Soup – Perfekte Erbsensuppe 66 Red Lentil Soup – Rote Linsensuppe 68 Vichyssoise – Kalte Kartoffelsuppe 70 Onion Soup – Überbackene Zwiebelsuppe 72 Black Bean Soup – Schwarze-Bohnen-Suppe 74 Pumpkin Soup – Kürbissuppe 76 Avocado-Chicorée-Papaya-Salat 78 Purple Krautsalat – Lila Krautsalat 80 Radish & Reed Beet Salad – Radieschen-Rote-Beete-Salat 82 Broccoli Lentil Salad – Brokkoli-Linsen-Salat 84 „Swiss“ Wurst Salad – Schweizer Wurstsalat 86 Winter Salad – Wintersalat 88 PASTA, RISOTTO & CO. Red Pasta 90 Green Pasta 92 White Pasta & crunchy Sage – Weiße Pasta & knuspriger Salbei 94 Pink Noodles 96 Spinach Spaghetti – Spinatspaghetti 98 Chanterelle Fusilli – Pfifferling-Fusilli 102 Lemon Tagliatelle – Zitronen-Tagliatelle 104 Brussels Sprout Penne – Rosenkohl-Penne 106 Spaghetti "Aglio Olio Peperoncino" – Knoblauch-Öl-Chili-Spaghetti 108 Magic Lasagne 110 Risotto Milanese & Purgil – Risotto Milanese & Steinpilze 112 Pumpkin Risotto Royale – Kürbis-Risotto Royale 114 Cory Kale – Gemütslicher Grünkohl 116 Meltd Cauliflower – Geschmolzener Blumenkohl 118 Baked Rosemary Potatoes – Gebackene Rosmarinkartoffeln 120 Grilled Asparagus & Mashed Potatoes – Spargel & Kartoffelbrei 122 The Magic Burger & Sauerkraut 124 Magic Herb Pizza – Magische Kräuter Pizza 126 SWEET & GELATO Cherry Chocolates – Schokoladenkirschen 130 Magic Zabaglione 132 Martipan-Pralines 133 Ice Grapes & Coconut Whip – Eistrauben & Kokosschlagsahne 134 Orange Hearts – Orangen-Herzen 136 Blackberry Blizzard – Brombeer-Schneesturm 138 Chocolate Chip Coconut Cookies 140 Key Lime Cake – Limettentorte 142 Espresso Cake – Espresso-Torte 144 Vanilla Pear Cake – Vanille-Birnen-Kuchen 146 Cinnamon Apple Cake – Zimt-Äpfel-Kuchen 148 Raspberry Chocolate Cake – Himbeer-Schokoladen-Kuchen 150 Carrot Cake – Karottenkuchen 152 Lavender Ice Cream – Lavendeleis 154 Chocolate Ice Cream – Schokoladeneis 156 Blue Banana Ice Cream 158 Summer Strawberry Ice Cream – Sommer-Erdbeereis 160 Cookie Dough Ice Cream – Keksteig-Eis 162 Pomegranate Granita – Granatapfel-Granita 164 Straciatella-Espresso Ice Cream 166 Rainbow Ice-Cream Cake – Regenbogen-Eis-Kuchen 168 MAGIC POWERS GESUNDHEITSLEXIKON Früchte & Co. 166 Gemüse & Co. 167 Kräuter 168 Nüsse 169 Gewürze 170 Der Maestro und die Magic Contessa 196 Country Atelier 198 Ausstellungen 200 Register 202 Impressum und Quellennachweis 208	

Inhalt

Die 4 reichhaltigen Kapitel des „Magic Menu“ enthalten alles, was das Herz begehrt. Herzhaftes und süßes für Frühstück und Brunch, Suppen, Salate und warme Gerichte aller Art. Auch das Kapitel für süße Naschkatzen kommt nicht zu kurz.

Viele Gerichte sind bekannt, zum Beispiel die Onion Soup, das Risotto Milanese, der Schweizer Wurstsalat. Nur ist alles eben alles interpretiert.



Lemon

ZITRONEN-TAGLIATELLE

TAGLIATELLE

Die Herzogin Diane von Württemberg hat uns einmal von ihrem französischen Koch Zitronenpasta zubereiten lassen. Ich hatte so etwas Köstliches noch nie probiert. Mein Rezept ohne Rahm und Butter ist unser Sommer-Favorit! Die Zauberkraft der Zitronen unbedingt im Gesundheitslexikon entdecken!

FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS PASTAWASSER
1 Stück Ingwer (20 g), halbiert
2 EL Meersalz

400 g Tagliatelle
(Spaghettis sind auch wunderbar)
1 Zitrone
1 EL geriebene Zitronenschale
20 ml Zitronensaft
5 EL natives Olivenöl
1 EL Ahornsirup
1 Knoblauchzehe
250 ml Kokosmilch
60 g veganer geriebener
Parmesan

ZUM SCHLUSS
extra Parmesan, ½ TL Salz,
Prisen Pfeffer,
und Chili zum Abschmecken

Ingwer und Meersalz in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Zitrone gut waschen und abtrocknen. 6-8 hauchdünne Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zitronenscheiben darin ca. 2 Minuten anbraten. Nach 1 Minute umdrehen. Ahornsirup darüberträufeln. Vom Herd nehmen.

Tagliatelle al dente kochen. Während die Pasta kocht, 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hineinpressen. Zitronenschale dazugeben und 20 Sekunden anbraten. Kokosmilch, Parmesan, Salz und Zitronensaft dazurühren. Ingwer aus dem Topf fischen, ½ Tasse Pastawasser (100 ml) entnehmen und Tagliatelle abseihen. Direkt in die Saucepfanne geben.

Pastawasser aus der Tasse dazugießen. Sanft vermischen und mit extra Parmesan, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Nudeln in eine Servierschüssel geben. Karamellisierte Zitronen samt Ahornsirupsauce darüberträufeln. Voilà!

Kostprobe?

Ein Frühstück mit „Maple Pecan Roll (Ahorn-Pekannuss-Rolle)“ würde ich mir gefallen lassen. Die Mexikanischen Maiskolben sehen ebenfalls sehr lecker aus oder die „Magic Lasagne“. Und als Dessert ein „Cinnamon Apple Cake“ oder ein „Sommer-Erdbeereis“? Gerne doch!

Blue Banana ICE CREAM

Dieses magische Rezept habe ich für unsere Tochter Blue Aurora erfunden. In ihrer Seele ist sie eine Meerjungfrau. Am liebsten schwimmt sie im Salzwasser und spricht mit den Wellen. Das natürlich blaue und geschmacksfreie Phycocyanin wird aus der Spirulinaalge gewonnen.

FÜR 4 PORTIONEN
100 g Cashewkerne,
für 2 Stunden oder
über Nacht eingeweicht
100 ml Kokosmilch
2 reife Bananen
4 EL Agavendicksaft
½ TL Vanillemark,
aus der Schote
1 TL frischer Zitronensaft
1 EL blaues Spirulinapulver
400 ml Reismilch

Eingeweichte Cashewkerne abtropfen und gut abtrocknen. Zusammen mit Kokosmilch, 1 Banane, Agavendicksaft, Vanille, Zitronensaft und Spirulinapulver in der Küchenmaschine 3 Minuten geschmeidig mixen.

Wenn Cashewstücke am Rand kleben, kurz stoppen und mit einem Teigschaber nach unten drücken. Reismilch dazugießen. Weitere 2 Minuten mixen. In die Eismaschine geben und cremig drehen, bis du Kugeln formen kannst. Jede Portion mit ein paar hauchdünn geschnittenen Bananenscheiben servieren.



TIPP
Mit Blue Spirulina
Pulver, Cashewkerne
Banane, Pflaume
Kokosmilch

Summer STRAWBERRY ICE CREAM

SOMMER-ERDBEEREIS

Wenn die Sommererdbeeren vor Reife platzen und den ganzen Garten mit ihrem süßen Parfum erfüllen, dann ist der beste Moment für dieses magische Eis gekommen. In einem hohen Glas als Frappé genossen, katapultiert es mich in Kindheitserinnerungen auf Schweizer Skihütten.

Erdbeeren, Cashewkerne, Agavendicksaft, Vanille und Zitronensaft 4 Minuten in der Küchenmaschine geschmeidig pürieren. Reis- und Kokosmilch dazugießen.

2 weitere Minuten mixen. Ab in die Eismaschine, bis du Kugeln formen kannst. Ein Traum mit Kokoslagrham (siehe S. 138).

FÜR 4 PORTIONEN
300 g frische Erdbeeren,
gewaschen, ohne Stiel
100 g Cashewkerne,
für 2 Stunden oder
über Nacht eingeweicht
6 EL Agavendicksaft
Vanillemark,
aus 1 Schote gekratzt
1 EL Zitronensaft
300 ml Reismilch
100 ml Kokosmilch



TIPP

Super Rezept für
junge Köche: pflücken,
mixen, Eismaschine,
Volltreffer!

GESUNDHEIT
LEXIKON

ERDBEERE

SEITE 19

VANILLE

SEITE 1

CASH

SEITE

KOK

SEITE



=)

Bücher wie dieses Kochbuch könnt ihr übrigens direkt beim Verlag bestellen, wusstet ihr das?

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust auf vegane magische Küche bekommen und blättert bald mal rein in dieses bunte Werk!

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Franziska Gräfin Fugger von Babenhausen & Maestro Mauro Bergonzoli

MAGIC FOOD vegan

Callwey Verlag

ISBN: 978-3-7667-2551-6

Zimt-Mandel-Kekse (vegan)



Wie
letztes Wochenende schon angekündigt, gibt es heute noch einmal Kekse: Die Zimt-Mandel-Cookies waren neben den [Riesen Schoko-Tahin-Cookies](#) Naschkaters zweiter Wunsch zu seinem Geburtstag.

Auch diese Cookies stammen aus dem Buch [Weeklight von Donna Hay](#), aber ich habe sie – wie fast alle Rezepte – ein wenig abgewandelt.

Im Rezept steht „Mandelbutter“, was laut Autorin Mandelmus zu sein scheint, wie wir es hier mittlerweile überall in Bioläden finden können. Ich habe ja immer sowohl weißes als auch braunes da und habe im Rezept eine Mischung verwendet, da ich die Gläser leeren wollte.

Den Zimtanteil fand ich viel zu niedrig, also habe ich die angegebene Menge vervierfacht. 1 TL Zimt in dieser Menge Teig konnte man fast nicht schmecken.

Die ganzen geschälten Mandeln kann man durch Mandelblättchen

ersetzen.



Donna Hay empfiehlt zu diesen Keksen übrigens Chai Tee. Ein

schöner Schwarztee, zum Beispiel ein Earl Grey mit etwas Milch, passt auch hervorragend dazu.

Für 1 Blech Kekse (15–30 Stück):

150 g gemahlene Mandeln

250 g Mandelbutter*

80 g Kokoszucker

50 g Ahornsirup

4 TL Zimt

geschälte Mandeln/Mandelhälften (oder Mandelblättchen)

** Mandelmus, braun oder weiß oder gemischt*

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Die gemahlenen Mandeln, die Mandelbutter, den Zucker, Ahornsirup und Zimt in einer großen Schüssel verrühren. Falls die Masse noch ein klein wenig trocken scheint, ein paar Teelöffel Wasser zufügen.

Teigportionen (ca. 2 TL) zu Kugeln formen, aufs Blech setzen und flach drücken. Auf jeden Cookie eine geschälte Mandel oder ein Mandelblättchen drücken und die Kekse 12–14 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Auf dem Blech abkühlen lassen.



Am besten schmecken die Kekse frisch. Aber natürlich halten

sie sich in einer Keksdose einige Tage, wenn man sie in den Kühlschrank stellt auch noch etwas länger.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Riesen Mandel-Cookie mit Heidelbeeren (vegan)



Letzte Woche hatte ich ja den [mediterranen Hefablechkuchen](#) mit saisonalem Obst gebacken und dabei viel zu viel Streuselmasse gemacht. Nachdem der Kuchen mit der Hälfte der Menge bereits gut bedeckt war, musste also eine Lösung für den Rest her.

Nach kurzem Überlegen gab ich den Teig auf ein Blech, drückte ihn in Kreisform und legte übrig gebliebene Heidelbeeren darauf. Das Ergebnis war ein mega leckerer riesen Cookie, der wunderbar nach Mandeln schmeckt und eine klasse Konsistenz hat.

Die Streuselmenge für den Blechkuchen habe ich entsprechend halbiert, hier gebe ich allerdings die ursprüngliche Menge an, damit man 2 Riesen-Cookies bekommt. Das Backen soll sich ja lohnen.

Natürlich könnt ihr auch mehrere kleinere Kekse backen!



Für 2 Riesen-Cookies:

140 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
100 g Puderzucker
120 g Margarine
1-2 Handvoll Heidelbeeren

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und verkneten, bis alles gut vermischt ist.

Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen und 2 Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig halbieren und auf den Blechen gleichmäßig flach drücken und zu einem Kreis formen. Wenn die Cookies am Rand krümelig sind, kann man das Backpapier über den Rand klappen und mit dem Papier einen glatten Rand formen.

Die Heidelbeeren auf den Cookies verteilen und leicht andrücken. Man kann auch vorher mit den Fingern leichte Dellen für die Beeren in den Teig drücken.

Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Mit dem Papier vom Blech nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



Auch hier könnt ihr natürlich wieder variieren. Mit

Schokostücken, mit Johannisbeeren, mit bunten Schokolinsen...
seid kreativ und eigensinnig! ;)

Ich wünsche euch genussvolle Sommertage!
Eure Judith