

Herbst-Waffeln mit Apfel, Zimt und Maronen



Letzte Woche war im Hause Naschkatze so viel los, dass ich nicht dazu kam, etwas zu backen. Aber es war mir eh viel zu heiß dafür.

Nun wird es nachts wieder schön kühl und bei den vielen trockenen Blättern, die schon von den Bäumen gefallen sind, meine ich manchmal, schon einen Hauch von Herbst zu riechen.

Am Wochenende war ich in der Heimat und habe meine Omi besucht. Mit ihr verbinde ich zahllose Erinnerungen ans gemeinsame Kochen und Backen, wenn ich in den Ferien bei ihr und Opa zu Besuch war. Von ihr habe ich viele Rezepte übernommen, die ich heute noch zubereite, zum Beispiel die [Erbsen-/Bohnensuppe](#), die [Pfälzer Dampfnudeln mit Salzkruste](#) oder die [Apfelpfannkuchen mit Buttermilch](#).

Leider baut Omi immer mehr ab, isst nicht mehr viel und

schläft fast den ganzen Tag. Meinen Besuch hat sie komplett verschlafen, aber ich war trotzdem froh, sie mal wieder sehen zu können. Ich wollte ihr noch einiges sagen und ich hoffe, sie hat es unterbewusst trotzdem gehört und vielleicht ein bisschen gespürt, dass ich da war.

Gerade in diesen Zeiten finde ich es umso wichtiger, lieben Menschen zu zeigen, wie viel sie einem bedeuten und liebe- und verständnisvoll miteinander umzugehen – auch wenn man mal unterschiedlicher Meinung ist.



Nächste Woche sind Naschkater und ich im Urlaub, aber heute gibt es jetzt noch mal was zu naschen: Waffeln mit Herbst-Aromen als süße Einstimmung auf den Wechsel der Jahreszeiten...

Für 2–4 Personen:

200 g Dinkelmehl Type 630
200 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen
50 g Zucker
4 g Trockenhefe
2 TL Zimt
1 Prise Salz
60 g Kandiszucker, fein zerstoßen (alternativ Hagelzucker)
150 g Margarine
180 ml Reisdrink
50 g Maronen, gegart und geschält, fein gehackt
1 gr. Bio-Apfel, mit Schale grob gerieben

Die ersten 7 Zutaten in die Schüssel der Küchenmaschine wiegen und vermischen.

Margarine in einem kleinen Topf zerlassen und dann mit dem Reisdrink verrühren. Beides zur Mehlmischung geben und mit der Maschine 10 Minuten kneten. Dann zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen (am besten den Ofen kurz anmachen, damit er kuschlige 30–40 Grad hat, dann wieder ausmachen und die Schüssel hineinstellen). Wenn das Volumen des Teigs sich vergrößert hat, den Apfel reiben und kurz unterkneten. Das Waffeleisen aufheizen.

Esslöffelgroße Portionen* abnehmen und im leicht gefetteten Waffeleisen ca. 5–6 Minuten ausbacken.

Die Waffeln nach Belieben mit Puderzucker bestreuen und genießen.

* [Variiert je nach Form des Waffeleisens. Ich habe einen elektrischen Tischgrill mit Waffelseite, mit dem man 6 dünne, quadratische Waffeln backen kann. Bei kleinen Portionen werden die Waffeln dann rund wie auf dem Foto. Bei runden Eisen nehmt ihr vielleicht pro Herz einen halben EL, aber am besten probiert ihr einmal mit einer Portion aus...]



Habt eine genussvolle Woche und macht es euch fein!

Leckeres aus Resten: Panzanella Naschkatzen-Art (mit Lamm)



Heute gab es feinste Resteverwertung. Vorgestern erweckten zwei trockene Brötchen im Fairteiler mein Mitleid und ich nahm sie mit. Vielleicht kann ich Croutons daraus machen oder Semmelbrösel, dachte ich mir.

Als ich dann noch zufällig beim Bio-Metzger vorbei kam, war die Versuchung zu groß und ich nahm ein Stück Lamm mit. Zum

Geburtstag kann man sich ja mal was gönnen.

Da kam mir dann auch die Idee, eine Panzanella zu machen. Da wird das altbackene Brot durch die Salatsoße und den Tomatensaft wieder weich und der Salat passt wunderbar zu Gegrilltem oder einem Lammkotelett aus der Pfanne.

Also gab es heute italienischen Brotsalat aus den trockenen Brötchen (und trocken heißt hier steinhart!). Ich habe den Salat frei Schnauze und ohne Rezept gemacht – rein kam, was da war und gut passte. Ihr könnt ihn genauso variieren und nehmen, was euch schmeckt. Ich finde die würzigen Oliven geben herrliches Aroma und der Rucola und das Basilikum geben optisch und geschmacklich Frische.



Für 2 Personen:

2 altbackene Brötchen

Oliveöl

1 große Knoblauchzehe

3 Tomaten
1 Schalotte oder kleine Zwiebel
1 Handvoll gemischte Oliven
Balsamico bianco
1 Handvoll Rucola
1 Zweig Basilikum
Salz, Pfeffer

Die Brötchen in mundgerechte Stücke brechen oder schneiden und in eine große Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl rundherum leicht anrösten. Die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und zu den Brötchen geben, eine Weile mitrösten. Alles in eine große Salatschüssel geben.

Die Tomaten in Spalten oder Stücke schneiden, die Schalotte/Zwiebel in feine Ringe schneiden und die großen Oliven in Scheiben schneiden, die kleinen halbieren. Alles zu den Brötchen geben, mit einem Schuss Olivenöl und etwas Essig anmachen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss etwas gezupften Rucola und gezupftes Basilikum unterheben.

Den Salat kurz stehen lassen (in dieser Zeit schnell das Fleisch in die Pfanne oder auf den Grill hauen) und dann zum rosa gebratenen Lamm oder zum Gegrillten genießen.



Ich wünsche euch ein fabelhaftes Wochenende! Genießt die Sonne

und macht es euch schön!
Eure Judith

Mini-Obst-Tartes mit Vollkorn-Mandel-Boden & Mandelcreme



In

letzter Zeit bin ich ein bisschen inspirationslos, was das Backen angeht. Aber im Hinterkopf lauerten schon länger kleine, unkomplizierte Tartes mit frischen Früchten...

Da wir in den letzten Monaten schwer mandelmussüchtig sind, musste natürlich eine Mandelcreme unter das Obst. Der Boden aus frisch gemahlenem Vollkornmehl und Mandeln ist nur mit Agavendicksaft gesüßt, die Tartes sind also fast schon eine gesunde Nascherei.



allem aber fanden wir sie oberlecker und man kann sich beim Belegen kreativ austoben und ganz seinem eigenen Geschmack und dem saisonalen Angebot an Früchten und Beeren folgen. Wir hatten an dem Tag nicht so viel Auswahl da, aber dafür lagen noch selbst eingefrorene Erdbeeren und Heidelbeeren im Tiefkühlfach, die machten die Tartes dann gleich viel bunter.

Für ca. 12-15 Stück:

Böden:

150 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

100 g gemahlene Mandeln

100 g Margarine

60 g Agavendicksaft

Abrieb $\frac{1}{2}$ Biozitronen

Etwas frisch geriebene Tonkabohne

Creme:

100 g Mandelmus, braun

50 g Mandelmus, weiß

(oder 150 g braunes Mus)

20 g Agavendicksaft

Einige EL Pflanzendrink

Belag:

FrISChe Früchte und Beeren

(z.B. Heidelbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Nektarinen,
Aprikosen, Banane,...)

Kakaonibs

Mandelblättchen

Böden:

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig eine halbe Stunde kühlen (oder 15 Minuten ins Gefrierfach legen).

2 Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig auf bemehlter Fläche ca. 5 mm dick ausrollen und Kreise mit 8-9 cm Durchmesser ausstechen. Die Teigkreise auf die Bleche legen und bei 160 °C Umluft 12 Minuten backen. Die Bleche herausnehmen und die Böden auf dem Blech abkühlen

lassen.

Creme:

Das Mandelmus mit dem Agavendicksaft verrühren und eventuell noch ein bisschen Pflanzendrink untermischen, damit die Creme etwas dünnflüssiger und gut streichfähig wird.

Belag:

Die Früchte waschen und putzen. Jeweils 1-2 TL Creme auf einen Boden streichen und jede Tarte mit Obst und Beeren nach Geschmack und Belieben belegen. Mandelblättchen und/oder Kakaonibs darüber streuen.



Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Pasta mit cremiger Paprikasauce, Brokkoli & knusprigen Croutons



Neulich habe ich ein schnelles Reste-Essen gezaubert. Im Kühlschrank stand noch ein Glas gegrillte eingelegte Paprika und der Brokkoli rief nach Verarbeitung, also warf ich alles zu einem köstlichen Pastagericht zusammen.

Die cremige und sehr aromatische Sauce ist im Nu zubereitet und lässt sich super noch mal im Kühlschrank aufbewahren.

Während die Pasta kocht, kann man sie erwärmen und dann am Ende im Nudeltopf alles miteinander vermengen, wie die Italiener das auch tun.



Natürlich kam auch hier wieder weißes Mandelmus zum Einsatz. Von Mandelmus bin ich in der letzten Zeit regelrecht besessen. Man

kann so viel damit machen!

Braunes Mandelmus gebe ich an Obstsalat (er wird dadurch so lecker cremig und schmeckt nach gerösteten Mandeln!), mit weißem Mus lässt es sich hervorragend kochen (man kann damit Sahne ersetzen und Saucen werden damit herrlich cremig!).

Für 2 Portionen:

Sauce:

200 g geröstete, eingelegte Paprika

1 Knoblauchzehe (wenn eine bei der Paprika dabei ist, diese verwenden)

1 TL Harissapaste (oder nach Belieben)

1 kleine rote Zwiebel

5 g Hefeflocken

70 g weißes Mandelmus

viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

etwas Zitronensaft

Salz

Croutons:

1-2 Scheiben altbackenes Brot

Olivenöl

Knoblauchpulver

(oder 1 frische, gepresste Knoblauchzehe)

Salz, Pfeffer

Pasta:

250 g Dinkel-Vollkorn-Locken (oder andere Vollkorn-Pasta)

ca. 400 g Brokkoli, in kleinste Röschen zerteilt

(Büffel)Mozzarella nach Belieben

*(ohne Käse ist das Gericht **vegan**)*

Sauce:

Alle Zutaten in einen Blitzhacker oder ein höheres Gefäß geben und fein pürieren. Mit Pfeffer, Zitrone und Salz abschmecken. Während die Pasta kocht, in einem kleinen Topf sanft erwärmen.

Croutons:

Das Brot in mundgerechte Stückchen brechen oder schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer

Hitze goldbraun rösten. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

Pasta:

Die Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen. In der letzten Minute die Brokkoliröschen dazugeben und kurz mitkochen, dann Pasta und Brokkoli abgießen. Die Sauce zur Pasta geben und alles vermischen.

Die Nudeln auf Teller verteilen, die Croutons darüber geben und etwas Mozzarella über jede Portion zupfen. Nach Belieben noch einen Faden gutes Olivenöl darüberträufeln.



Ich hoffe, ihr habt ein sonniges und entspanntes Wochenende!
Lasst es euch gut gehen!

Carrot Cookie Dough Balls (vegan)

Heute gibt es einen kleinen gesunden Snack, denn die Woche war so gefüllt mit Terminen und Arbeit, dass ich nicht zum Backen kam.

Die Carrot Cookie Dough Balls stammen aus dem Buch [Veganklischee ade!](#), allerdings habe ich das Rezept recht frei umgesetzt. =)



Ich liebe ja Karottenkuchen und wollte dieses Rezept unbedingt ausprobieren! Zurzeit habe ich gar nicht so einen großen Süßhunger, da kommen solch gesunde Naschereien genau richtig,

wenn man Verlangen nach einem kleinen Nachtsch hat. Allerdings habe ich sie tatsächlich ein klein wenig süßer gemacht als im Ursprungsrezept...

Hier meine Version:

Für ca. 20 Kugeln:

50 g Haselnusskerne (oder Walnüsse), geröstet

70 g 4-Korn-Flocken (oder Haferflocken)

60 g Karotte, sehr fein gerieben

5 EL Dattelschmelze *

1 EL Ahornsirup

1 TL Zimt

Frisch geriebene Muskatnuss

Etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Sesam oder Kokosraspeln (nach Geschmack und Belieben)

Die Nüsse ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten, dabei ständig rühren. Ich habe dieses Mal bereits geröstete genommen, die ich mal gekauft hatte.

Die Nüsse mit den Flocken in einen Blitzhacker geben und fein mahlen. In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. Den Teig 20 Minuten kühlen, dann etwa teelöffelgroße Portionen abnehmen und zu Kugeln rollen.

Ich habe mich dagegen entschieden, die Kugeln in Kokosraspeln zu rollen und wollte sie zuerst nackig lassen. Dann fand ich den Sesam aber eine schöne Idee und habe die Hälfte der Kugeln darin gewälzt.



* Die Dattelcreme hat Naschkater gestern frisch gemacht nach

einem Rezept aus dem gleichen Buch, aus dem die Kugeln stammen. Sie ist ein schönes, gesundes Süßungsmittel.

Für ca. 500 g Dattелcreme braucht ihr
200 g weiche Deglet-Datteln, entsteint
1 Scheibe von 1 Bio-Zitrone
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz

Alle Zutaten mit 300 ml Wasser zu einer glatten Masse pürieren und in einem Schraubgefäß im Kühlschrank aufbewahren (hält sich ca. 2 Wochen).

Mit dieser Creme kann man zum Beispiel das morgendliche Porridge oder einen Obstsalat süßen. Datteln haben einen primä glykämischen Index und lassen den Blutzucker nicht so in die Höhe schießen wie andere Süßungsmittel oder Zucker. Zudem enthalten sie viele wertvolle Nährstoffe.



Ich werde mir jetzt gleich mal noch zwei Kügelchen genehmigen,

bevor Naschkater nach Hause kommt und alle wegfuttert...
Habt einen sonnigen Sonntag und eine genussvolle Woche!
Eure Judith