

Luftig-leichte Quinoa-Amaranth-Riegel (vegan)



Heute bleibt der Ofen kalt. Genascht werden dieses Wochenende luftig-leichte Quinoa-Amaranth-Riegel, die ganz einfach und schnell zubereitet sind.

Zu diesem Anlass konnte ich auch endlich mal wieder meine Riegel-Form benutzen, die schon lange im Schrank lag und selten hervorgeholt wurde. Wer keine solche Form besitzt, kann aber auch eine rechteckige Backform nehmen und die fest gewordene Masse zu Riegeln schneiden. Mit einem sehr scharfen Messer oder einem guten Sägemesser sollte das kein Problem sein.

Naschkater fand die Riegel schon ohne Schoki perfekt, ich finde, Schokolade muss sein und außerdem ist es so hübscher – das Auge isst ja immer mit.

Wer mag, kann sie natürlich auch weglassen, dann sind die Riegel wirklich in einer halben Stunde gemacht – Kühlzeit schon eingerechnet.



Ich hätte eventuell noch getrocknete und fein gehackte Cranberries dazu getan, hatte aber keine da. Wer fruchtige Riegel mag, kann das natürlich ausprobieren (dann würde ich vielleicht das Erdnussmus weglassen, auch wenn es nicht sehr vorschmeckt) und mir berichten, wie diese Variante schmeckt.

Für 8 Riegel (ca. 3x2x12,5 cm):

100 g Kakaobutter

3 EL Agavendicksaft

1 EL Erdnussmus

40 g Amaranth, gepufft

20 g Quinoa, gepufft

1 Prise Salz

1 Prise Zimt

80 g Zartbitterschokolade (oder –kuvertüre)

Die Kakaobutter in einer mittelgroßen Metallschüssel über dem Wasserbad zerlassen. Dann das Erdnussmus und den Sirup einrühren und alle anderen Zutaten – bis auf die Schokolade – dazugeben. Alles gründlich vermischen, damit überall Kakaobutter ist. Die Schüssel am besten über dem Wasserbad lassen, dann wird die Masse nicht schon fester.

Die Mischung in Riegel-Formen geben und festdrücken (oder ca. 2 cm hoch in eine eckige Form geben), glatt streichen (am besten mit einem Silikonteigspatel die gesamte Oberfläche sanft festdrücken und glätten) und in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit die Schüssel wieder über den Wasserdampf hängen und die Schokolade zerlassen. Sobald die Riegel fest sind, vorsichtig aus der Form lösen und die Unterseite mit Schokolade bestreichen. Wer mag dekoriert die Oberseite noch mit dünnen Schokoladenstrichen.

Die Riegel am besten in einer luftdicht schließenden Keksdose im Kühlschrank aufbewahren, damit sie nicht weich werden.



Habt ein sonniges Vorfrühlingswochende und macht es euch schön!

Eure Judith

Schnelle Franzbrötchen mit Vollkorn (vegan)



Mittl
erweile sind die plattgedrückten Zimtrollen aus der Hansestadt ja Trendgebäck und auch in anderen Teilen Deutschlands in Bäckereien zu finden. Mein erstes Franzbrötchen habe ich vor Jahren in Hamburg gegessen. Zimt ist mein allerliebster Gewürz, also war ich sofort hin und weg von diesem nordischen Teilchen.

Meine Freude war groß, als ich Franzbrötchen bei einem hiesigen Bäcker entdeckte. Es lebe die Globalisierung regionaler Spezialitäten!

Allerdings sind mir süße Teilchen vom Bäcker seit Jahren schon meist zu süß und der Blätterteig ist dazu ja noch recht

fettig. Ich wollte also selbst welche backen, die ein wenig gesünder und leichter sind, aber trotzdem schmecken.



Wenn es nach Naschkater ginge, wären schon letztes Wochenende

welche gebloggt worden, denn er war von meinen Prototypen schon ganz begeistert. Ich fand den Teig aber zu fettig und zu staubig im Geschmack, denn ich nahm Sojagurt für die erste Version eines veganen „Quark-Margarine-Teigs“.

Heute gibt es Version Nummer 2 für euch, die ich extrem lecker fand. Schön zimtig, wunderbar knusprig und nicht zu süß. Der Teig muss nicht kühlen oder ruhen und lässt sich fantastisch verarbeiten. Nächstes Mal nehme ich weniger Backpulver (im unten stehenden Rezept ist die Menge schon reduziert), sie sind mir etwas zu arg aufgegangen, aber das tut dem Geschmack ja keinen Abbruch. =)

Für ca. 8 Stück:

70 g Margarine
2 EL Zucker
150 g Dinkelvollkornmehl
100 g Dinkelmehl
125 ml Pflanzenmilch (Reisdrink)/Wasser
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
50 g Zucker
4 TL Zimt

Das Fett mit dem Zucker cremig rühren, dann alle anderen Zutaten portionsweise unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 20×30 cm ausrollen und mit etwas Pflanzenmilch oder Wasser bestreichen. [Wer es gehaltvoller mag, nimmt ca. 1 EL zerlassene Margarine.] Die Zimt-Zucker-Mischung auf dem gesamten Teig verteilen und von der langen Seite her eng aufrollen. Die Rolle in ca. 5 cm breite Stücke schneiden.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Stücke so legen, dass die Schnittstellen nach recht und links zeigen und mit dem Stiel eines Holzkochlöffels senkrecht platt drücken, sodass die Schnittstellen sich nach oben biegen.

Die Franzbrötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen

und ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht zu bräunen beginnen.
Wer mag, bestreicht die abgekühlten Franzbrötchen noch mit
einem Zuckerguss.



Natürlich kommen diese Franzbrötchen den Originalen in Konsistenz etc. nicht ganz so nahe, wie mancher Nordländer das erwarten würde. Aber wer zimtiges und knuspriges Gebäck mag, der knabbert sich mit dieser veganen Variante mit Vollkornanteil sicher in den 7. Naschkatzenhimmel.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Bunter Rohkostsalat "Indische Art"



Wie
versprochen gibt es heute einen Salat, den ich während meiner
zweiwöchigen Ayurvedakur in Indien jeden Tag zu Mittag

genießen durfte. Alle in unserer Truppe liebten den bunten Rohkostsalat, vielleicht auch, weil es sonst nichts Rohes gab außer frischem Obst zum Nachtisch (und das auch nur morgens und mittags).

Meist war das Gemüse ganz fein gewürfelt, manchmal auch in gröbere Streifen geschnitten. Fein mochten wir es alle lieber, denn dann konnte die leckere Soße besser einziehen.

Vom Koch erfuhren wir irgendwann das Geheimnis des Salats: eine indische Gewürzmischung namens Chat Masala. Üblicherweise besteht sie aus Mangopulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Steinsalz, Paprika, schwarzem Pfeffer, Asafoetida (was auch immer das ist) und Granatapfelsamen. Chat Masala wird meist für Salate verwendet, die in Indien aus geschnittenem Gemüse, also Rohkost, bestehen.



Der Salat schmeckt herrlich würzig und frisch und kann gerne auch eine Weile durchziehen. Wer saisonaler essen möchte, kann mehr Zuckerhut nehmen und beispielsweise Fenchel statt

Paprika. Ich gebe auch gerne ein paar Champignons in den Salat (zum Beispiel bei meinem [Wintersalat mit herzhaftem Dressing](#)), das passt hier sicher auch gut. Nehmt einfach, was verfügbar ist und schmeckt!

Für 4 Personen:

$\frac{1}{2}$ Gurke
1 kleine rote Paprikaschote
1 gelbe Karotte
1 orange Karotte
1 Handvoll Rotkraut
1 rote Zwiebel
1 große Tomate oder 6-8 Cocktailtomaten
Nach Belieben etwas Zuckerhut oder Endivien
3-4 EL Weißweinessig (oder frischer Limettensaft)
3 EL Olivenöl
1 gestr. EL Chat Masala
Weißer und schwarzer Sesam

Die Tomaten und die Paprika waschen. Die Tomaten vierteln oder sechsteln. Die Paprika in Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Gurke schälen, die Kerne herausschneiden und den Rest fein würfeln.

Die Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben den Zuckerhut ebenfalls in feine Stückchen schneiden. Das Rotkraut in feine Streifen und dann in feine Würfel schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, das Chat Masala, Essig und Öl dazugeben und gut umrühren. Zum Schluss den Sesam darüber streuen.



Ich wäre ja nie auf die Idee gekommen, eine Gewürzmischung an einen Rohkostsalat zu geben, aber ich bin nach wie vor begeistert von diesem Salat!

In guten arabischen oder asiatischen Läden solltet ihr Chat Masala bekommen, ansonsten auf jeden Fall im Internet.

Habt ihr schon mal solch ein Gewürz für Salate verwendet? Und was ist eure „geheime Zutat“ in Salaten?

Ein genussvolles Restwochenende wünscht euch eure
Judith

Kleine Donauwellen (vegan, glutenfrei & ohne Kristallzucker)



Nach
vielen ruhigen Wochen auf dem Blog melde ich mich zurück! Vor

Weihnachten war unglaublich viel los, dazu wurde ich zwei Mal krank und startete an Weihnachten noch ziemlich verschnupft meine Reise nach Indien.

Die Ayurvedakur in Kerala, Südwestindien, war eine unglaublich tolle Erfahrung. Mein kleines Resort befand sich direkt am Meer, das Personal war ein Traum und alles war sehr familiär. Man wurde rundum verwöhnt, mit Massagen, Sonne, Fürsorge, gutem Essen...

Ich hoffe, ihr habt das neue Jahr ähnlich gut und entspannt begonnen und wünsche euch nur das Beste und ganz viele
genussvolle Momente!



Leider war die Rückkehr nach 16 Tagen im kleinen Paradies echt bitter. Ich bin ja gar kein Wintermensch und hätte einfach noch bleiben können. Aber ich habe mir vorgenommen, nun öfter

im Winter in die Sonne abzuhaufen.

Den arbeitsreichen, kalten Alltag versüße ich mir jetzt erstmal mit Kuchen. In Indien gab es als Dessert immer nur frischen Obstsalat (den ich sehr vermissen werde – allein die reife, süße Ananas!!), da träumten wir doch hin und wieder von Schokokuchen oder Pudding...

Deshalb gibt es heute einen meiner Lieblingskuchen, den ich trotzdem noch nicht gebloggt habe! Die Variante ist vegan, zuckerfrei (ich wollte schon lange mal Birkenzucker ausprobieren) und glutenfrei (dito für glutenfreies Mehl). Zudem finde ich Buttercreme immer sehr fettig, also habe ich einfach nur Pudding genommen, der dank Sahnearoma sehr sahnig schmeckt.

Trotz all dieser „Einschränkungen“ schmeckt der Kuchen fantastisch und man merkt überhaupt nicht, dass er vegan etc. ist! Der Teig ist wunderbar fluffig, der Pudding cremig und die Mandeln geben den Törtchen eine knackige, besondere Note. Man kann den Kuchen aber auch mit „normalem“ Mehl und Zucker backen. =)



Für ca. 8 Törtchen:
125 g vegane Margarine (Zimmertemperatur)
150 g Birkenzucker

1 Prise Salz
1/2 Tütchen Backpulver
150 g glutenfreie Mehlmischung
150 ml Reis- oder Hafermilch
2 EL Kakao
1 Glas Schattenmorellen*, abgetropft

1 Tüte Puddingpulver (Sahne Geschmack)
3 EL Birkenzucker
500 ml Hafermilch

150 g Zartbitterschokolade/Kuvertüre
1–2 Handvoll gehobelte Mandeln, geröstet

* Die Kirschen sind natürlich gezuckert. Wenn man Kristallzucker völlig vermeiden möchte, sollte man frische oder tiefgekühlte Kirschen nehmen. Bei der Schokolade muss man ebenfalls schauen, wenn man Zucker strikt vermeiden will.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Backrahmen von ca. 30×30 cm mit Backpapier auslegen.

Die Margarine mit dem Birkenzucker schaumig rühren, dann das mit Backpulver vermischte Mehl und das Salz zufügen und mit der Milch zu einem glatten Teig verrühren. Die Hälfte davon in die Form geben und glatt streichen. Den Kakao in den übrigen Teig rühren und den dunklen Teig auf dem hellen verteilen. Mit einer Gabel Kreise ziehen, sodass die Teige sich leicht vermischen und ein Marmormuster entsteht. Die Oberfläche glatt streichen und die Kirschen darauf verteilen.

Den Kuchen ca. 30 Minuten backen, vollständig auskühlen lassen und dann in gleichmäßige Quadrate schneiden.

In der Zwischenzeit den Pudding nach Anleitung kochen und abkühlen lassen (im Winter geht das richtig schnell auf dem Balkon oder dem Fensterbrett). Entweder direkt nach dem Kochen eine Folie auf die Oberfläche legen, damit sich keine Haut bildet, oder die Haut danach vom Pudding entfernen.

Den kalten Pudding glatt rühren.

Die Kuvertüre/Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Die Hälfte der abgekühlten Kuchenquadrate mit etwas Pudding bestreichen und jeweils ein weiteres Stück darauf setzen. Das obere Stück ebenfalls mit Pudding bestreichen und dann Schokolade darüber geben und verteilen. Die Schokolade darf gerne an den Seiten dekorativ herunter laufen.

Einige geröstete Mandelblättchen auf die Törtchen streuen und alles im Kühlschrank fest werden lassen.



Als nächstes werde ich hier vermutlich einen „indischen Salat“ bloggen, einen Rohkostsalat, den es in Indien immer mittags gab und der durch eine besondere Zutat zu unserem täglichen

Highlight wurde.

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Festlich: Wintersalat mit Orange, Fenchel, Pilzen & Spezialdressing



Weihnachten rückt mit großen Schritten näher und schon jetzt wird bei uns sehr viel gefeiert. Ein Geburtstag reiht sich an den nächsten und ich komme dieses Jahr wohl nicht mehr groß zum Backen. Dafür hat Naschkater gestern gebacken. Falls ich noch

Zeit finde, seine Werke zu fotografieren, gibt es Magenbrot und unfassbar mürbe Anisplätzchen.

Ich habe heute mal wieder was Herzhaftes für euch. Und im Hinblick auf die Festtage, an denen man ja oft etwas Neues oder Besonderes zubereitet, möchte ich euch diesen bunten Wintersalat mit Orange, Fenchel, Pilzen und einem ganz besonderen Dressing nicht vorenthalten. Die Soße haben meine Ma und ich letztes Wochenende nach dem Rezept einer Freundin gemacht, als wir zu einer Feier einen Salat mitbringen sollten.



Die Zubereitung ist absolut simpel – man wirft alles in einen Becher und mixt es. Das Ergebnis ist eine köstliche, hocharomatische Soße, bei der keine Zutat vorschmeckt, die

einen Salat aber zu etwas ganz Besonderem macht.

Generell liebe ich es seit einigen Monaten, mir ganz fein Fenchel in den Salat zu schneiden. Im Herbst nehme ich auch gerne Apfelscheiben dazu, zurzeit stehen Orangen bei mir hoch im Kurs. Und Champignons sind sowieso fast immer dabei. Zusammen mit ein paar gerösteten Kernen, Nüssen oder Mandeln wird ein Salat so ganz schnell zu einer tollen Mahlzeit und einem Genuss für Augen und Gaumen!

Für 2–3 Portionen:

2 EL Rapsöl
2 EL Condimento bianco
1 TL grober, milder Senf
1 Knoblauchzehe
2 kleine oder 1 mittlere Zwiebel
4 Kapernäpfel
1 Schuss Ahornsirup oder Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

Wintersalate nach Belieben, zum Beispiel Endivien (in feine Streifen geschnitten), Chicorée, Feldsalat, ...

1–2 Champignons pro Person
1–2 Orangen, filetiert
 $\frac{1}{2}$ kleiner Fenchel mit Grün
geröstete Kerne, Nüsse, Mandeln (nach Belieben)

Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Soße ist etwas dickflüssig, wodurch sie gut am Salat haftet. Am besten macht man den Salat jedoch einige Minuten vor dem Servieren an, mischt ihn mehrmals gut durch und gibt ihn dann auf die Teller.

Die Salate und den Fenchel waschen und trocknen, die Pilze putzen, die Orange filetieren. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden oder hobeln, das Grün abzupfen.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit dem Dressing anmachen und die Kerne darüber streuen.

Wer Bedenken wegen der Kapern hat: Man schmeckt sie nicht heraus. Im Zweifel etwas weniger nehmen und nach dem Pürieren abschmecken. Wenn das Dressing noch etwas Würze verträgt, kann man noch einen Kapernapfel mehr dazugeben. Sowohl Senf als auch Kapern geben dem Dressing salzige Würze! Also erst einmal nicht so viel Salz zugeben und lieber nach dem Mixen abschmecken!



Wie verbringt ihr Weihnachten? Habt ihr spezielle Rituale und feste Gerichte, die ihr jedes Jahr kocht?

Wir werden vermutlich – wie jedes Jahr – ein Flugtier in den

Ofen schieben, Knödel kochen und einen Salat dazu machen.
Dieses Jahr aber vielleicht mit Extras... =)

Habt eine zauberhafte letzte Adventswoche!
Eure Judith