

Schoko-Nugat-Donuts aus dem Ofen (vegan)



Nach einer faulen Weihnachtswoche melde ich mich heute zurück. Hoffentlich hattet ihr so schöne und entspannte Weihnachtstage wie ich. Süßes Nichtstun, unterbrochen von Spaziergängen und leckerem Essen – so sollten die Festtage für alle aussehen. Viel zu oft höre ich von Stress und Termindruck, damit alle Familienmitglieder unter einen Hut beziehungsweise in drei Tage gequetscht werden können.

Sicher habt ihr gut gegessen. Was gab es bei euch? Unser typisches Heiligabend-Essen ist Hühnchen aus dem Bräter mit Zwiebeln, Knoblauch und dazu Salat und [Kartoffelknödel](#), die mein Pa nach dem Rezept seiner Ma selbst macht. Das ist immer ein Festschmaus, weil diese Knödel bei uns nur einmal im Jahr frisch auf den Tisch kommen.

Nun ist Weihnachten schon wieder vorbei und man kann sich wieder alltäglichen Backvergnügen widmen – oder schon für Silvester planen. Meine veganen Schoko-Nugat-Donuts passen in beide Kategorien: Sie machen sich toll auf einem Silvesterbüffet, gehen aber auch an jedem anderen Tag, wenn die Gier nach Naschereien aufkommt.



Da ich nicht gerne frittiere, habe ich mir neulich eine Apfelkuchleform zugelegt und schon diese [Lebkuchendonuts](#) gebacken. Heute gibt es veganen Schokoteig, bei dem ich das

erste Mal Lupinenmehl als Ei-Ersatz ausprobiert habe. (Funktioniert einwandfrei, aber sicher geht zum Beispiel Sojamehl genauso gut, falls ihr keine Lupine findet.)

Der Guss besteht aus Nugatresten und dunkler Schoki, dekorieren kann man die Donuts ganz nach Geschmack. Ich habe ungesalzene Pistazien gehackt und bunte Streusel verwendet. Wer lieber helle Donuts mag, lässt einfach das Kakaopulver weg. Wenn man das Mandelaroma durch Zitronenschale tauscht und Zitronenzuckerguss auf die Donuts streicht, hat man eine herrlich frische Sommervariante. =)

Für ca. 15 Stück:

250 g Mehl

$\frac{3}{4}$ Päckchen Backpulver

90 g Zucker

5 Tropfen Bittermandelaroma

2 EL Lupinenmehl + 8 EL Wasser oder Sojadrink

50 ml neutrales Öl

3 EL Kakao

250 ml Sojadrink (Vanille)

($\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz)

100 g Zartbitterschokolade

50 g Nussnugat

Deko nach Belieben (Streusel, Pistazien, ...)

Das Lupinenmehl mit der Flüssigkeit klümpchenfrei anrühren. Alle anderen Zutaten in eine Rührschüssel wiegen, den Eiersatz dazu geben und alles mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren.

Eine Donutform (meine hat 8 Mulden) damit befüllen. Darauf achten, den Teig oben glatt zu streichen und die Mulden nur bis knapp zur Hälfte zu füllen, der Teig geht ganz schön auf. Alternativ kann man den Teig in einen Einmalspritzbeutel mit runder Tülle füllen und die Formen gleichmäßig auspritzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 160°C Umluft 20 Minuten backen.

Die Donuts aus der Form holen, diese noch einmal befüllen,

wenn noch Teig da ist und alle fertigen Donuts auf einem Gitter abkühlen lassen.

Die Schokolade mit dem Nugat im Wasserbad schmelzen lassen und die Donuts damit bestreichen. Sofort mit der gewünschten Deko bestreuen und trocknen lassen.



Ich wünsche euch entspannte und erholsame letzte Tage und einen schönen Jahreswechsel!
Eure Judith

Besan Laddu – Indisches Kichererbsenkonfekt



Heute wird es exotisch im Hause Naschkatze. Habt ihr schon mal von Laddu gehört, dem indischen Kichererbsenkonfekt, das auch indische Schokolade genannt wird? Ich kannte das bis vor zwei Wochen auch noch nicht, beziehungsweise hatte ich es vielleicht mal im Vorbeigehen im Bioladen gesehen, aber noch nie probiert.

Neulich habe ich unserer Nachbarin einen Dienst erwiesen und bekam als kleines Dankeschön ein Tellerchen mit drei Laddus vor die Tür gestellt. Ich war ganz fasziniert von dem Röstaroma der Kugeln und nach einem ersten Bissen war ich begeistert von der leichten Süße und dem nussigen Geschmack!

Was es genau war, fand ich im Netz heraus und suchte mir auch gleich ein Rezept, um das Konfekt selbst herzustellen. So schwer kann das ja nicht sein, dachte ich mir. Und das stimmt auch! Einzig die lange Röstzeit, während der man die Masse rühren muss, bedeutet etwas Aufwand, ansonsten ist es kinderleicht!



Gewür

ze und Variationen

Ich habe das Laddu eher traditionell gewürzt mit Zimt und Kardamom, was ja für uns eh weihnachtlich ist, aber man kann

es in der Winter- oder Weihnachtszeit natürlich noch „europäisieren“ und zum Beispiel Spekulatius- oder Lebkuchengewürz nehmen und ein Weihnachtskonfekt daraus machen. =)

Als Zucker habe ich wieder Kokosblütenzucker verwendet, damit das Ganze noch ein bisschen gesünder ist und außerdem mag ich die leichte Karamellnote dieses Zuckers. Statt Ghee/geklärter Butter geht auch Kokosfett super, nicht zu verwechseln mit Kokosöl. Das Öl schmeckt nach Kokos. Wer das mag, kann auch das verwenden. Aber das Fett ist neutral im Geschmack, so kommen das zarte Aroma des gerösteten Kichererbsenmehls und die Gewürze besser zum Ausdruck.

Traditionell wird Besan Laddu wohl zu Kugeln gerollt, aber ich habe die Masse mit einem Teelöffel zu ovalem Konfekt geformt, das sah auch sehr schön aus.

Zutaten:

100 g Kokosfett (oder Ghee)

150 g Kichererbsenmehl

1 TL Zimt

1 TL Kardamom

60 g Kokosblütenzucker

1 Handvoll Pistazien, fein gehackt

einige Esslöffel Wasser

Fett in einer Pfanne schmelzen lassen und das Kichererbsenmehl bei niedriger Hitze darin unter ständigem Rühren 20 Minuten anrösten, bis es nussartig riecht.

Dann den Zucker, die Gewürze und die Pistazien dazu geben und etwas Wasser angießen und alles noch einmal gut verrühren, bis eine leicht klebrige Teigmasse vorhanden ist.

Den Herd ausschalten und die Masse mit einem Teelöffel und der Hand zu ovalem Konfekt formen. Man kann auch Kugeln rollen oder die Masse in eine rechteckige Form streichen und in Rechtecke oder Rauten schneiden. Im Kühlschrank oder bei kühlerer Raumtemperatur aufbewahren, am besten in einer Keksdose.



Diese Nascherei ist vergleichsweise gesund, aber auch recht nahrhaft, man sollte also nicht mehr als zwei oder drei Laddus auf einmal verputzen. Aber das gilt ja eigentlich für alle

Genussmittel. Auf jeden Fall ist es etwas Besonderes und ich hoffe, ihr seid nun genauso neugierig wie ich und habt Lust, es einmal auszuprobieren!

Habt ein genussvolles Adventswochenende!
Eure Judith

Vegane Chicken-Wings – Blumenkohl mal anders



Nachdem ich die ganze letzte Woche krank zu Hause herum lag, komme ich heute endlich dazu, dieses Rezept für euch abzutippen. Zwar bin ich immer noch ziemlich angeschlagen, aber so langsam ist eine Besserung zu verzeichnen.

Vielleicht engiftet mein Körper auch gerade und hat deswegen ein bisschen geschwächelt, immerhin verzichte ich nun seit über zwei Wochen auf jeglichen Zucker und zudem auf Gluten und Milchprodukte. Deswegen gab es natürlich mehr Gemüse und da ich schon lange mal solche veganen „Chickenwings“ ausprobieren wollte, war das die Gelegenheit!

Not macht erfinderisch

Das Rezept, an dem ich mich orientiert habe, ist vom Blog Vegan heaven. Allerdings werden dort Soßen von Biondo verwendet, in denen natürlich Zucker ist – ich musste also selbst eine herstellen. Zum Bestreichen hieß es, sollte man vegane Tex-mex-Soße nehmen. Ich habe eher eine Barbecuesoße gemacht, wenn man es denn vergleichen kann. Basis war Sojagut, dazu kam etwas Räuchertofu fürs Aroma und allerhand Gewürze. Damit habe ich nicht nur die Blumenkohlrisotto/veganen Chicken wings überzogen, sondern den Rest auch gleich zum Dippen genommen. Vegane Aioli wäre auch toll gewesen, aber ich hatte kein [Aquafaba](#) mehr, um welche auszuprobieren (steht auch noch auf meiner Auszuprobieren-Liste).

Gemüsiger Knabberspaß

Echte Chicken Wings habe ich ja im Leben noch nie angerührt, und nach dem, was man so über konventionelle Geflügelhaltung hört und sieht, ist mein Bedürfnis nicht gewachsen. Aber diese herzhaft-knusprige Art, Gemüse zuzubereiten finde ich klasse! Ein wenig Mühe macht es, aber das Essen und Dippen macht großen Spaß und es war sooo lecker!!

Je nach Geschmack oder Ernährungsvorschriften kann man natürlich mit den Soßen experimentieren und eben auch zwei verschiedene nehmen, zum Backen und zum Dippen. Wir werden diese Wings sicher noch mal machen und dann vielleicht auch mal noch eine vegane (Knoblauch-) Aioli ausprobieren.



Zutaten:

Vegane Chicken Wings:

1 großer Blumenkohl

100 g (glutenfreies) Mehl
220 ml ungesüßte Soja- oder Mandelmilch
2 TL Knoblauchpulver oder 2 frisch gepresste Zehen
1 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Vegane Barbecuesoße:

125 g Sojade
1 TL scharfer Senf
3 TL Tamari oder Sojasoße
1 EL Tomatenmark
20 g Räuchertofu
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
50 ml Pflanzenmilch
je 1 TL Kurkuma und Paprikapulver
2 Prisen Salz

Alle Zutaten für die Soße in einen Mixbecher wiegen und fein pürieren. Noch einmal abschmecken.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

In einer großen Schüssel das Mehl, die Milch, den Knoblauch, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen/schneiden. Die Blumenkohlröschen in die Mehl-Mischung tunken, sodass sie komplett bedeckt sind. Die Blumenkohl Wings schmecken auch super, wenn man sie vor dem Backen noch zusätzlich in Pankomehl wendet. Pankomehl ist ein aus der japanischen Küche stammendes Paniermehl, das richtig schön knusprig wird. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlröschen gleichmäßig darauf verteilen. Nicht aufeinander legen. 25 Minuten backen.

Den Blumenkohl nach 25 Minuten aus dem Backofen holen und in die Barbecue- Soße tunken oder alternativ die Blumenkohlröschen damit gleichmäßig bestreichen. Wer die veganen Blumenkohl Wings noch ein wenig schärfer haben möchte, kann noch ein wenig Chili Sauce darüber verteilen. Erneut für

25 Minuten backen.

Mit der veganen Soße oder einer veganen Aioli servieren.

Wir haben den Blumenkohl übrigens zu zweit verputzt, bei mehr Personen sollte man besser die doppelte Menge Gemüse einplanen. Das Gericht ist in dieser Version komplett glutenfrei, zuckerfrei und vegan. Gesundes kann so lecker sein! =)

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben, und bleibt gesund!

Eure Judith

Vegane Lebkuchen-Donuts mit Kokoszucker und Mandeln



Donut

s wollte ich schon lange einmal selbst machen, aber das Ausbacken im Fett schreckte mich immer ab. Da würde die Wohnung ewig nach Fett stinken, denn unsere Küche hat keine Tür. Als ich zufällig von Apfelkücherl-Formen erfuhr, war ich Feuer und Flamme – die perfekte Form für Donuts aus dem Ofen! Klar, man kann sie auch ohne Form machen, aber so werden sie natürlich gleichmäßiger.

Die Form habe ich nach ein wenig Suche bei [Hagengrote.de](https://www.hagengrote.de) gefunden, einem Onlineshop (von dem ich bis dato noch nie gehört hatte!) für alles rund um Genuss, egal ob Küchenzubehör, Zutaten oder Deko. Man muss allerdings nach „Apfelküchle-Backform“ suchen. Apfelküchle probierte ich dann auch gleich mal aus, denn meine Eltern und ich lieben sie und jedes Mal wenn wir an unserem bayrischen Lieblingssee waren, haben wir welche als Dessert vernascht. Das beigelegte Rezept schmeckte auch, leider vergaß ich in meiner Euphorie und Vorfreude, die Form einzufetten. Es waren am Ende also eher Apfel-Malheure...



Dafür haben meine ersten Donuts umso besser geklappt! Da die Weihnachtszeit in greifbare Nähe rückt, habe ich mich für Lebkuchen-Donuts entschieden und ich wollte eine gesündere

Variante machen. Nicht nur, dass sie nicht in Fett gebacken werden, sondern ich wollte auch gesünderen Zucker und gute Zutaten wie Mandeln und Dinkel- bzw. Kamutvollkornmehl. Heraus kamen wunderbar weiche, saftige und aromatische Donuts, die mit ihrem Duft ein wenig Vorfreude auf die Winterzeit machen. Wer keine Form hat, kann die ausgestochenen Donuts auch auf ein normales Blech legen und so backen. Perfektionisten wie ich nehmen eine Form für gleichmäßige Ergebnisse. =)



Für ca. 10 Donuts:
100 g gemahlene Mandeln
50 g Dinkelvollkornmehl

50 g Kamutvollkornmehl (oder 100 g Dinkelvollkorn)

100 g Dinkelmehl Type 630 (+ 2-3 EL)

1 EL Stärke

60 g Kokos(blüten)zucker

3 TL Lebkuchengewürz

$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (oder entsprechend Trockenhefe)

200 ml Reisdink

1 gehäufter EL Margarine (vegan) oder 2 EL Öl

Dunkle Kuvertüre und diverse Schokoladen oder auch
Nüsse, Pistazien, Mandeln, Cranberries, ... zum Verzieren.

Die Pflanzenmilch mit dem Zucker erwärmen und den Zucker auflösen lassen. Die Hefe in die lauwarme Flüssigkeit bröckeln, ebenfalls auflösen und ein paar Minuten stehen lassen.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Dann die Margarine und die Hefemilch zugeben und alles mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn er zu feucht und klebrig ist, noch ein paar Esslöffel Mehl zugeben, aber erstmal nicht zu viel.

Den Teig an einem warmen Ort oder im ca. 40 Grad warmen Ofen 30-60 Minuten gehen lassen, bis er aufgegangen ist.

Dann den Teig auf bemehlter Fläche noch einmal kurz kneten und ca. 4 cm dick ausrollen. Mit einer runden Form oder einem Glas (entsprechend dem Umfang der Formen) Kreise ausstechen und in der Mitte ein kleineres Loch ausstechen. Die Donuts in die Apfelkühleform legen und im warmen Ofen noch einmal 15 Minuten gehen lassen.

Dann den Ofen auf 160°C Grad Umluft aufheizen und die Donuts ca. 20 Minuten backen. Im Zweifelsfall einfach die Stäbchenprobe machen.

Die Donuts aus der Form stürzen und abkühlen lassen. Die Deko klein hacken und die Kuvertüre schmelzen, dann die abgekühlten Donuts nach Belieben verzieren.



Ich hoffe, ich konnte euren Appetit auf gesunde Donuts anregen und euch inspirieren, dieses Gebäck einmal anders zuzubereiten. Naschkater hat die Donuts sofort für

„naschkatzentauglich“ erklärt – ihr tut das hoffentlich auch!
=)

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben,
eure Judith

PS: Wer sich wundert, warum ich trotz Null
Zucker/Gluten/Milcheiweiß-Diät diese Donuts blogge – ich hatte
sie schon vor zwei Wochen ausprobiert, kam aber jetzt erst zum
Bearbeiten der Fotos. =)

Herzhafter Bohnenaufstrich – Vegane Leberwurst



Diese „vegane Leberwurst“ hat meine Ma schon vor längerer Zeit gemacht und ich muss sagen, ich war mehr als skeptisch. Zwar esse ich sehr, sehr wenig Fleisch, aber ich esse es gerne und glaube nicht, dass ich jemals zu einem völligen Vegetarier werden könnte. Wenn ich Tier esse, achte ich jedoch darauf, dass es von einem regionalen Bio-Hof kommt, wo die Tiere artgerecht leben dürfen und auch möglichst stressfrei geschlachtet werden.

Jedenfalls bin ich als Fleischliebhaber nicht unbedingt der Meinung, dass man authentische vegane Alternativen zu Fleisch hinbekommt und vielleicht muss man das auch nicht. Warum alle Fleischprodukte „fälschen“, wenn es so viele andere vegetarische oder vegane Leckereien gibt?

Dieser Aufstrich hat mich allerdings total überrascht, denn er schmeckt wirklich – fast – wie Leberwurst! Man kann ihn natürlich auch Bohnenaufstrich nennen und das „Wie Fleisch“-Label weglassen, aber diese Kopie verdient meiner Meinung nach den Vergleich!



Nachdem ich neulich auf der Suche nach Aufstrichen ohne Süßungsmittel vor den Regalen fast verzweifelt bin, beschloss ich, einfach welche selbst zu machen und erinnerte mich an

diesen hier. Der richtige Moment, um das Rezept nachzumachen und für euch zu bloggen! =)

Um noch mal auf die Süße zurück zu kommen: Ich darf ja ein paar Wochen laut Arzt weder Zucker noch Milcheiweiß noch Gluten essen, was die Nahrungsmittel doch ein wenig einschränkt. Und es ist wirklich unglaublich, wie schwierig es ist, so etwas wie Soyasoße ohne Weizen oder (herzhafte!) Aufstriche ohne Zucker zu finden! Überall ist zumindest Apfeldicksaft oder Ähnliches drin. Ich verstehe nun Leute mit Unverträglichkeiten sehr viel besser – das Einkaufen ist echt mühsam.

Umso besser, wenn man schöne Rezepte hat, um diese Dinge einfach selbst zu machen! Wer jetzt hier genau so skeptisch ist wie ich es war – probiert es aus, es lohnt sich!

Zutaten:

(ergibt ein Glas)

1 große Zwiebel

100 g Räuchertofu

300 g gekochte Kidneybohnen (Dose oder selbst gekocht)

2 TL Majoran

2 Zweig Thymian

1 EL ÖL

Salz, Pfeffer

Zwiebel fein würfeln und in einem kleinen Topf im Öl anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Majoran und Thymian dazu geben und kurz mit braten.

Tofu klein schneiden oder zerbröseln, Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen und alles zu den Zwiebeln in den Topf geben. Mit dem Mixstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

In einem Schraubglas (zum Beispiel einem alten, gespülten Marmeladenglas) hält der Aufstrich einige Tage im Kühlschrank.



Kommt nach einer hoffentlich kurzen Arbeitswoche gut ins
Wochenende und macht euch genussvolle Tage, ihr Lieben!
Eure Judith