

Saftige Muffins mit Schokolade und Zucchini (vegan)



In der Woche vor meiner Augustreise in den Osten habe ich die ruhige Zeit genutzt und öfter in der Küche gestanden. Naschkater hatte ein Rezept aus einem englischen Kochbuch herausgesucht, das ich ausprobieren sollte.

Wer englische Rezepte kennt, weiß vielleicht um die Schwierigkeiten, die das mit sich bringen kann. Die Mengenangaben sind grundverschieden zu unseren, denn in englischsprachigen Gebieten wird mit Cups, Unzen etc.

gemessen.

Das Ganze ist ein Albtraum für Übersetzerinnen von Kochbüchern. Man sucht manchmal ewig für die passende Menge einer gewissen Zutat, denn je nach Zutat kann das in einem Messbecher ja ganz verschieden ausfallen und ich finde solche Umrechnungstabellen immer ein bisschen zweifelhaft.

Da ich leider immer noch keine solchen Cups zu Hause habe, stand ich diesmal nicht nur schriftlich vor dem Problem, sondern auch ganz real. Einer meiner Messbecher hat zwar Skalen für Mehl, Zucker etc. und daran habe ich mich dann orientiert, aber für mein Empfinden kam das nicht wirklich hin.

Im Endeffekt ging ich nach Bauchgefühl, orientierte mich manchmal am Messbecher, manchmal gar nicht und am Ende sah der Teig erstaunlich vielversprechend aus. Die Menge war aber etwas viel für 12 Muffinmulden, also habe ich ein Viertel herausgerechnet. Ich hoffe, dass diese Menge in etwa hinkommt. Ihr könnt die Formen auch bis knapp unter die Kante füllen, die Muffins gehen schön auf, laufen aber nicht über. Notfalls könnt ihr noch einige Reste-Muffins in Papierförmchen ohne Form backen.



Das Ergebnis wurde richtig saftig, fluffig und wirklich lecker! Da ich keinen Zimt hatte, nahm ich etwas 5-spices-Gewürz und leider war mir der Kakao ausgegangen, ohne dass ich es gemerkt hatte, deswegen blieb der Teig hell. Wer mag gibt noch 1–2 Esslöffel Kakao hinein – dann ist auch die Zucchini besser getarnt, falls Gemüse-Muffel mitnaschen.

Für ca. 12 Muffins:

300 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Natron
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL 5-spices-Pulver
75 g Schokochips, Zartbitter
1 Leinsamenei
180 ml Pflanzendrink
110 g Ahornsirup
45 g neutrales Öl
110 g Zucchini, fein gerieben

Die ersten 6 trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. (Nach Belieben noch etwas Kakaopulver hinzufügen.) Die Schokochips unterrühren.

Das **Leinsamenei** herstellen: 1 EL Leinsamen mit 3 EL Wasser einige Minuten quellen lassen, dann pürrieren. Leinsamenei, Pflanzendrink, Sirup und Öl verrühren.

Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und grob vermischen, dann die Zucchini zufügen und alles verrühren, bis der Teig gerade eben homogen ist. Nicht zu lange rühren!

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und das Muffinblech einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Man kann auch Silikon-Muffinformen nehmen.

Den Teig in die Förmchen füllen und die Muffins ca. 15 Minuten backen.



Wenn diese Nascherei online geht, bin ich gerade in Polen und ich hoffe, auch ihr seid in Urlaub oder genießt die Vorfreude darauf oder frische Erinnerungen daran! Sicher werde ich nach meiner Rückkehr von meinen kulinarischen Streifzügen berichten oder vielleicht ja sogar das ein oder andere Rezept im Gepäck haben.

Bis dahin wünsche ich euch eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Knuspriger Tofu mit Sesam-Ingwer-Gurkensalat



Heute gibt es mal wieder eine herzhafte Nascherei. Neulich hatte ich euch ja das neue Buch von [Max La Manna](#) vorgestellt, aus dem wir schon ein paar Rezepte ausprobiert haben. Darunter war auch der Tofu-Burger mit knusprig paniertem Tofu.

Den fanden wir super, allerdings ein wenig fad. Also nahm ich mir vor, ihn das nächste Mal zu marinieren und gestern hatte ich endlich Zeit und Ruhe, das auszuprobieren.

Beim Einkaufsausflug in den tollen Bioladen von Bekannten im Nachbarort entdeckten wir schwarzes Sesam-Mus, das ich spontan fürs Dressing des Gurkensalats verwendet habe. Das Gericht hat definitiv eine asiatische Note, passt mit dem frisch-herzhaften Salat aber auch gut zu heißen Sommertagen.



Wenn man dem Tofu ein bisschen mehr Pepp verleiht, ist das Gericht wirklich klasse! Ich habe ein bisschen mit Vollkornmehl experimentiert für den Teig, allerdings würde ich maximal die Hälfte des Mehls in Vollkorn verwenden, da der Teig sonst noch schlechter am Tofu haftet!

Ich habe die Tofustücke manchmal einfach mit den Fingern mit Teig „eingehüllt“, das ging notfalls ganz gut und sobald die Stücke in den Bröseln gewendet wurden, hält alles gut zusammen.

Für 2–4 Portionen:

800 g Tofu natur

1 Knoblauchzehe

4 EL Sojasauce

TEIG:

100 g Dinkelmehl

(nach Belieben $\frac{1}{2}$ Vollkornmehl)

160 g Mandelmilch (oder anderer Pflanzendrink)

50 g Semmelbrösel

1 TL Paprikapulver

1 gr. Prise Salz

SALAT:

2 kleine oder eine große Salatgurke

2 gestr. EL schwarzes Sesammus

(oder Tahin)

1 EL Ahornsirup

2 EL Sojasauce

1 EL Apfelessig

1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gerieben

Pfeffer

Den Tofu in 3x3x1 cm große Stücke schneiden und mit einem sauberen Küchenhandtuch gut trocken tupfen. In einer Form (Auflaufform oder Ähnliches, ca. 20x20 cm) die Sojasauce mit dem gepressten Knoblauch mischen und die Tofustücke

hineinlegen. Nach 5 Minuten wenden, sodass beide Seiten die Marinade aufsaugen können.

In der Zwischenzeit den Teig anrühren und die Schüssel bereitstellen.

Die Semmelbrösel in eine weite Schale füllen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und soviel Rapsöl hineingeben, dass der Boden knapp bedeckt ist. Die Tofustücke durch den Teig ziehen, in den Bröseln wälzen, sodass sie rundum bedeckt sind und im heißen Fett von beiden Seiten knusprig braten. Sobald die Pfanne richtig heiß ist, die Temperatur etwa auf mittlere Stufe stellen.

Die Gurken nach Belieben schälen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sauce in einem Schüsselchen anrühren und darübergerben.



Den Tofu am besten frisch aus der Pfanne und warm servieren, wenn er noch knusprig ist. Den Gurkensalat dazu reichen.

Alternativ passt auch ein bunter bzw. grüner Salat gut dazu und ein fruchtiger Ketchup oder eine süß-saure Sauce.

Habt ihr schon mal Tofu zubereitet? Und wäre dieses Rezept etwas für euch?

Ich hoffe, ich konnte euch Appetit machen und Lust, es auszuprobieren!

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!

Eure Judith

[Erdbeer-Seidentofu-Eis](#)



Neulich war ich mit einer Freundin spontan auf der Nachhaltigkeits-Messe. Natürlich gab es viele Stände mit veganen Produkten und wir kosteten uns durch spannende Leckereien. Während wir Lupinen-Eis löffelten, unterhielten wir uns mit dem Mitarbeiter hinter dem Stand und er erzählte uns, dass er zuhause oft selbst Eis aus tiefgefrorenen Früchten und Seidentofu macht.

Von dieser Idee hatten wir noch nie gehört und waren sofort begeistert.

Diana kaufte sich noch am gleichen Abend Seidentofu und gefrorene Ananas und machte den ersten Test – auf meine Eingebung hin gab sie noch einen Schuss Kokosmilch für den Piña-Colada-Touch dazu. Sie fand das Ergebnis so lecker, dass ich beim nächsten Einkauf auch zur Tiefkühltheke marschierte

und Erdbeeren erstand – Ananas gab es leider nicht.

Da ich aktuell an einem recht dringenden Lektorat sitze und nicht viel Zeit zum Kochen oder Backen habe, gab es als heutige Sonntags-Nascherei und passend zum Muttertag schnelles Erdbeer-Seidentofu-Eis aus dem Hochleistungsmixer mit Herzchen-Deko und frischen Erdbeeren.



Für dieses Eis könnt ihr natürlich alle Früchte hernehmen, die ihr mögt. Das Seidentofu macht das Eis ein bisschen cremiger und eisweißhaltiger. Wer mag, püriert noch ein paar Erdbeeren zur Sauce und gibt sie über das Eis. Und natürlich könnt ihr saisonales Obst auch selbst einfrieren und dann zu Eis verarbeiten!

Für ca. 6 Portionen:

400 g TK-Obst

250 g Seidentofu

4 EL Ahornsirup/Agavendicksaft

Deko nach Belieben

Das TK-Obst abwiegen und kurz antauen lassen, den Seidentofu abgießen.

Das Obst im Hochleistungsmixer pürieren, dann den Seidentofu und die Süße dazugeben und alles noch einmal kurz mixen, bis es vermischt und cremig ist.

Abschmecken und nach Geschmack die Süße anpassen, dann auf Schälchen verteilen, dekorieren und genießen.

(Die Mengenverhältnisse könnt ihr problemlos variieren, je nach Packungsgröße des Seidentofus, das muss nicht ganz genau meinen Mengen entsprechen. Ich denke, ungefähr doppelt so viel Frucht wie Tofu ist ein guter Richtwert.)



Ich hoffe, ihr findet die Idee mit dem Seidentofu auch so inspirierend und bin gespannt, mit welchen Früchten ihr experimentiert!

Habt einen genussvollen Sonntag und kommt gut in die neue Woche.

Eure Judith

Da gerade Saison ist, habt ihr vielleicht auch so Erdbeer-Hunger. Dann wären vielleicht die [Quarkpfannkuchen](#) mit Erdbeeren was für euch, oder die [Hafer-Buchweizen-Cookies](#) mit Erdbeeren.

Nasch-Kugeln mit Carob und Chai-Aromen



Zu diesem Rezept muss ich sagen: ich bin überhaupt kein großer Fan von Carob! Naschkater liebt es, ich konnte mich mit dem Geschmack nie anfreunden. Wirklich genial fand ich bisher nur die [veganen Carob-Brownies](#) mit Aquafaba, die ich mal ausprobiert hatte.

Als ich in einem älteren australischen Kochbuch von Lola Berry „Chai-spiced carob balls“ sah, fand ich die Idee allerdings so spannend, dass ich sie ausprobiert habe. Und ich muss sagen, die sind wirklich lecker! Mit dem Carob haben sie eine ganz spezielle Note, die mir gut gefällt.

Wer Carob gar nicht mag, kann natürlich auch Kakao verwenden. Lola rollt die Kugeln in Carob und Chiasamen, die habe ich weggelassen.

Bei Carob beziehungsweise Johannisbrot muss ich immer an meine Reise nach Kreta denken, wo man Carob oder die Schoten des Johannisbrotbaums überall finden konnte. Die Bäume mit den langen, dunkelbraunen, gebogenen Schoten wachsen gut im Mittelmeerraum und sind wohl recht anspruchslos, was die Böden angeht, solange sie kalkhaltig sind. Was ich bisher nicht wusste: der Name Carob stammt aus dem Arabischen. Vermutlich kam der Baum aus Arabien, wurde im Alten Ägypten bereits kultiviert und breitete sich so im Mittelmeerraum aus.



Im Norden kennen wir Carob sicher am ehesten als Kakaoersatz oder als Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl, das auf den Zutatenlisten einiger Lebensmittel zu finden ist.

Ich habe das Rezept von Lola Berry abgewandelt, weil ich nicht genug Walnüsse da hatte und auch keine weichen Medjool-Datteln. Die Gewürze kamen mit ihrer Menge nicht wirklich zum Tragen, da würde ich deutlich mehr nehmen beziehungsweise vielleicht auch einfach eine Chai-Gewürzmischung oder 1 Teelöffel Chai-Teemischung nehmen.

Hier das Rezept meiner Version, das für ca. 30–40 kleine Kugeln reicht:

120 g Walnüsse und Cashewkerne
180 g Datteln, entsteint
50 g feine Haferflocken
3 EL Carobpulver
1 TL Zimt, gemahlen
 $\frac{1}{2}$ TL Kardamom, gemahlen
(oder 1 TL Chai-Gewürzmischung)
(3–6 EL Mandelmilch, nach Bedarf)
Carobpulver zum Wälzen

Alle Zutaten bis auf das Carobpulver zum Wälzen und die Mandelmilch in einen Blitzhacker geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Falls sie zu trocken ist (das hängt davon ab, wie feucht und weich die Datteln sind), esslöffelweise Mandelmilch dazugeben.

Ein Schüsselchen mit etwas Wasser bereitstellen. Eine weite Schale mit etwas Carobpulver daneben stellen.

Mit ganz leicht angefeuchteten Händen kleine Portionen der Masse zu Kugeln rollen und ins Carobpulver legen.

Jeweils mehrere Kugeln im Pulver rollen, indem man die Schale sanft im Kreis bewegt, und so mit dem Carob überziehen.

In einer luftdicht verschließbaren Dose im Kühlschrank lagern.



Die Kugeln sind eine feine kleine Nascherei, wenn der Süßhunger durchkommt. Am besten passen sie natürlich zu einem würzigen Chai-Tee mit etwas Mandelmilch.

Ich wünsche euch einen wunderschönen 1. Mai und eine genussvolle Frühlingszeit!

Alles Liebe,

eure Judith

Veganer Thu-no-fischsalat aus Kichererbsen



Neulich habe ich das erste Mal diesen veganen Thunfischsalat ausprobiert. Die Rezeptidee hatte ich auf irgendeinem Blog gesehen, dann aber noch ein bisschen verändert. Vermutlich kann man dafür auch gekochte weiße Bohnen verwenden, das wollte ich mal ausprobieren.

Dieser Salat (oder auch Aufstrich) ist wirklich lecker und hat durch die Alge und somit das Meer-Aroma tatsächlich einen Anklang an Thunfisch.

Auf jeden Fall ist er eine wunderbar herzhaftes Möglichkeit, etwas Pflanzliches aufs Brot zu schmieren, mit Nachos zu dippen, in Wraps zu rollen oder auch zu Salz- oder

Bratkartoffeln zu genießen.

Kala Namak (auch Kala Nun oder Schwarzsatz) ist ein dunkles, schwefeliges Salz, dessen Geruch an faulige Eier erinnert. Mit ihm kann man in der veganen Küche prima die Assoziation von Ei herstellen (in einem Rohkostkurs durfte ich mal gedörrte Avocado mit diesem Salz kosten, das schmeckte wie Ei!) und auch generell ist es eine interessante Note für viele Gerichte. In der indischen und auch ayurvedischen Küche findet es Verwendung zum Beispiel bei Chutneys oder fruchtigen Gerichten.



Das Algenblatt hatte ich zuerst im Blitzhacker zerkleinern wollen, was aber nicht wirklich funktionierte. Dann hatte ich es in einem guten Mörser versucht, aber auch das gelang nicht so wirklich. Schließlich stellte sich die Püriermethode als die beste heraus.

Wir haben übrigens festgestellt, dass (getrocknete und eingeweichte) Kichererbsen unglaublich viel schneller gekocht sind, wenn man eine großzügige Prise Natron ins Kochwasser gibt. Ich wollte mal wissen, woran das liegt und habe nachgelesen: Beim Erhitzen von Speisenatron und Wasser kommt es zu einer Reaktion, die bewirkt, dass sich das Pektin in den Zellstrukturen der Hülsenfrüchte schneller auflöst, wodurch sie besser Wasser aufnehmen und somit schneller garen können.

Besser verträglich sind sie dann auch, zumindest habe ich die Erfahrung gemacht, dass mein Bauch sie mir dann bei weitem nicht so übel nimmt wie sonst. =)

Für dieses Rezept habe ich 2 Gläser gekochte Kichererbsen genommen mit je ca. 240 g Abtropfgewicht.

Für 4–8 Portionen:

400–500 g Kichererbsen, gekocht, gewaschen und abgetropft
2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
3 gr. Gewürzgurken, gehackt

SAUCE:

1 Blatt Nori-Alge (Sushi), klein gezupft
5 EL vegane Mayonnaise
2–3 EL dunkles Tahin
4–6 EL Gewürzgurkenwasser
3 EL Zitronensaft
1–2 TL Senf

$\frac{1}{2}$ TL Kala Namak-Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Kichererbsen mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Masse sollte leicht stückig sein, aber so, dass man nicht unbedingt sofort erkennt, dass es Kichererbsen sind.

Die Zwiebel und die Gürkchen dazugeben.

Alle anderen Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben, mit dem Mixstab pürieren und mit der Kichererbsenmasse vermischen.

Zum Schluss noch einmal mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit Zitronensaft abschmecken.



Ich gehe mal noch eine Runde naschen und hoffe, der Kichererbsensalat schmeckt euch genauso gut wie Naschkater und mir!

Habt eine genussvolle Zeit und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith