

Helbeh – Jordanischer Hefekuchen mit Bockshornkleesamen



Heute habe ich ein ganz abgefahrenes Rezept für euch. Der Kuchen mit Bockshornkleesamen stammt aus dem Buch „[Nistisima](#)“ und das Rezept wurde der Autorin in ihrer Schwangerschaft empfohlen, da Bockshornklee die Milchproduktion fördern soll.

Ich war seeeehr skeptisch, denn Bockshornklee ist unfassbar bitter. Zudem fand ich die Kombi aus Hefeteig mit sehr viel Grieß, Anis, Zimt und eben dem Bockshornklee echt abenteuerlich. Dazu kommt der Sirup mit Orangenblütenwasser, mit dem der ansonsten ungesüßte Kuchen übergossen wird.

Aber: Das Experiment hat sich echt gelohnt!

Der Kuchen ist wirklich, wirklich lecker! Die Bitterkeit der Samen verschwindet tatsächlich durch das Kochen und der Bockshornklee gibt dem Kuchen ein ganz besonderes, aber faszinierendes Aroma. Durch den Sirup wird er schön saftig und der Geschmack ist zwar für deutsche bzw. westeuropäische Gaumen ungewohnt, aber es allemal wert, sich darauf einzulassen!

Laut Autorin backt man den Kuchen am besten am Vortag, damit sich die Aromen entfalten und der Sirup gut einziehen kann. Ich habe ihn abends gebacken – bzw. 1 großen und 2 Mini-Kuchen zum Probieren – und habe somit direkt nach dem Backen und Übergießen mit Sirup probiert und dann am nächsten Tag nach dem Fotografieren. Auch frisch schmeckt er gut, aber das Ruhen macht schon Sinn, also gönnt euch die Zeit.



Das Schneiden des Teigs VOR dem Backen fand ich etwas schwierig. Vielleicht war mein Teig etwas weicher (ich habe ihn aber auch ein wenig länger gehen lassen als 1 Stunde). Auf dem Foto sieht die Oberfläche glatter und etwas fester aus, weshalb das Muster hübscher war. Aber fürs erste Mal ist er mir gut gelungen und am Wichtigsten ist ja der Geschmack. =)

Wundert euch nicht – ich habe eine kleinere Form genommen als angegeben. Der eigentliche Durchmesser von 24 cm macht den Kuchen dann flacher, wer ihn so hoch mag wie auf meinem Foto, nimmt 20 cm Durchmesser.

Und ich habe die Zuckermenge etwas reduziert und aus 200 g Rohrzucker und 270 ml Wasser den Sirup gekocht. Hier führe ich mal die Originalmenge auf.

Für 1 Kuchen mit 24 cm Durchmesser:

SIRUP:

280 g Zucker

375 ml Wasser

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

2 EL Orangenblütenwasser

TEIG:

15 g Bockshornkleesamen

500 ml Wasser

350 g feiner Hartweizengrieß

100 g Dinkelmehl 630

90 ml Olivenöl

$\frac{1}{2}$ TL Anissamen

1 Päckchen Trockenhefe (7 g)

$\frac{1}{2}$ TL Backpulver

$\frac{1}{2}$ TL Zimt

$\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Für den Sirup den Zucker mit dem Wasser, dem Zitronensaft und

dem Orangenblütenwasser in einen Topf geben und bei starker Hitze zum Kochen bringen, dabei hin und wieder rühren. Dann die Hitze reduzieren und alles 8 Minuten kochen lassen. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Für den Teig zuerst die Bockshornkleesamen mit dem $\frac{1}{2}$ l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und solange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser um die Hälfte reduziert ist. Ebenfalls abkühlen lassen.

Die Form mit etwas Öl einfetten.

Sobald die Bockshornkleesamen abgekühlt sind, den Teig zubereiten. Grieß und Mehl in einer großen Schüssel mischen, dann das Olivenöl zugeben und alles zu einem krümeligen Teig vermengen.

Die Anissamen im Mörser zerstoßen und mit Trockenhefe, Backpulver, Zimt und Salz unter den Teig mischen. Die Bockshornkleesamen abgießen und die Flüssigkeit dabei auffangen. Die Samen mit 225 ml Kochwasser unter den Teig mischen. Falls nötig, weitere 1–2 EL Wasser zufügen. Den Teig in die Form geben, glatt streichen und mit einem scharfen Messer diagonal in ca. 40 Rauten schneiden. Den Kuchen 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Kuchen 30–35 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und gleichmäßig mit dem Sirup übergießen. Mindestens 1 Stunde abkühlen lassen, am besten sogar über Nacht – je länger, desto besser.



Ich hoffe, ihr seid jetzt neugierig auf etwas ganz Neues geworden und habt auch Lust auf ein solch exotisches Experiment. Falls ihr den Kuchen testet, bin ich gespannt auf eure Meinung – hinterlasst gerne einen Kommentar hier oder bei telegram oder verlinkt ein Foto bei facebook oder instagram.

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön,

eure Judith

**Fenchel-Birnen-Salat mit
Rucola, Granatapfel, Mandeln
und Mohn**



Diese Woche gibt es mal wieder was Herzhaftes im Hause Naschkatze. Aus dem neuen Buch „[Nistisima](#)“ habe ich diesen köstlichen Fenchel-Birnen-Salat ausprobiert. Ich mag Apfel in Salaten total gerne, zum Beispiel im Grünkohlsalat oder in einem normalen grünen Salat mit Extras in Form von Champignonscheiben, etwas Mais, Frühlingszwiebel, Rote Bete, Ei...

Die Idee mit Birne fand ich super spannend und geröstete Zutaten finde ich auch immer klasse. Im Rezept werden Mandeln, Samen und Mohn im Ofen bei 200 Grad geröstet, aber ich muss sagen, dass ich es nicht einsehe, für 8–10 Minuten den Ofen auf 200 Grad zu heizen. Sollte ich an einem Tag eh noch etwas backen, verbinde ich das dann. Aber diesmal habe ich alles in eine beschichtete Pfanne gegeben und darin geröstet, das ging genauso gut.



Als ich dann den Salat machen wollte und zur Obstschale ging – waren von den vormals 2 Birnen noch eine da. Naschkater hatte eine in sein Müsli geschnitten. Da schaute ich blöd ins Obst.. Aber da im Rezept schon stand, dass man auch Apfel nehmen kann, nahm ich kurzerhand eine Mischung: 1 Apfel und 1 Birne. Ich muss sagen, das war klasse! Birnen sind etwas süßer, der Apfel gibt Frucht und Säure dazu. Fazit: den Salat habe ich nicht zum letzten Mal gemacht!

Die Autorin schrieb zu diesem Rezept übrigens: *„Als ich diesen Salat zum ersten Mal gemacht habe, habe ich alle vier Portionen ganz allein verputzt.“* Ich verstehe, wieso. =)

Da ich noch Granatapfelkerne da hatte und finde, dass sie immer ein optisches, geschmackliches und natürlich auch gesundheitliches Extra darstellen, ob in Salaten, über Gerichten oder sogar Galettes, hab ich noch ein paar darüber geworfen. Ansonsten habe ich mich diesmal aber recht genau ans Rezept gehalten. Hier kommt es:

Für 4 Personen:

1 TL Fenchelsamen
40 g (blanchierte) Mandeln
2 TL Mohnsamen
Olivenöl
1 Fenchelknolle
2 feste Birnen
(oder Äpfel oder beides)
3 EL Apfelessig
4 EL natives Olivenöl extra
80 g Rucola

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine Pfanne erhitzen. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, die Mandeln grob hacken und mit Fenchelsamen und Mohn in einer

Schüssel mit etwas Olivenöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne geben und unter häufigem Rühren rösten, bis die Mandeln goldbraun sind. (Alternativ in einer kleinen Ofenform bei 200 °C im Ofen 8–10 Minuten rösten.) Abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, vorhandenes Grün beiseitelegen. Die Birnen vierteln, die Kerngehäuse entfernen und Spalten schneiden. Den Essig in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl sowie je 1 großen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Birnen hineingeben, dann die Knolle hineinhobeln (oder mit einem Sparschäler feine Streifen schneiden). Den Rucola zugeben und alles gut vermischen. Den Salat auf eine Servierplatte geben, mit den abgekühlten Mandeln und Samen bestreuen und servieren.



An dieser Stelle einen lieben Dank an Frauke und Andreas für ihre wunderhübsche Glasplatte, die sie mir im Rahmen ihres Umzugs und dem damit verbundenen Ausmisten geschenkt haben. Ich finde sie sehr fotogen und werde sie in Ehren halten! =)

Euch allen habe ich hoffentlich Appetit gemacht auf frischen, frühlingshaften Salat und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Buchvorstellung: „Nistisima. Traditionell • mediterran • vegan“ von Georgina Hayden



Nistisima

traditionell • mediterran • vegan

»Köstliche Rezepte und
großartiges Storytelling –
reserviert mir einen Platz
an Georginas Tisch!«

Jamie Oliver

Georgina
Hayden

Ein neues Kochbuch ziert meine Sammlung und zwar eins, das auf den zweiten Blick ungewöhnlich ist. Mediterrane vegane Küche

ist ja genau mein Ding und da die Autorin griechisch-zypriotische Wurzeln hat, aber auch Rezepte der Levante und aus Osteuropa in ihrem Buch gesammelt hat, fand ich das super spannend. Der weitere Aspekt ist bei mir weniger passend, denn Nistisima bedeutet Fastenessen. Als sagen wir mal Heidin habe ich mit Religion und deren Fastenzeiten nicht viel am Hut, aber ich fand es spannend, etwas darüber zu erfahren. Und mir war nicht bewusst, wie diese Tradition sich kulinarisch gestaltet und wie facettenreich und zeitlos diese traditionelle vegane Küche ist!

Aber schauen wir uns das Buch mal an.

Georgina Hayden hat sich dafür aus verschiedensten Küchen inspirieren lassen und hat viele alte Familienrezepte gesammelt. Zu Beginn erzählt sie den Lesern, was es mit dem Fasten überhaupt auf sich hat und welche Regeln und Fastenzeiten es im Jahresverlauf im orthodoxen Glauben und im östlichen Christentum gibt.

Eins vorweg: Die Rezepte sind natürlich für alle geeignet, auch wenn man überhaupt nicht fasten möchte! Für alle Vegetarier und Veganer ist das Buch in meinen Augen eine riesige Inspiration!

Nach der Einleitung gliedert sich das Buch in 7 Kapitel:

Inhalt

Einleitung 11

Nicht nur Brot zum Frühstück 26

Salate, Dips und Pickles 62

Erntezeit – Gemüse der Saison 114

Vorrat – Hülsenfrüchte und Getreide 168

Kuchen, Kekse und Desserts 212

Eingemachtes und Getränke 260

Produkte, Techniken, Bezugsquellen 282

Register 292

Schön finde ich, dass neben dem Kapitel „Vorrat“ auch „Erntezeit“ mit saisonalen Gerichten vorhanden ist. Zum Schluss geht es an „Eingemachtes und Getränke“, wo ich besonders viele neue Rezepte kennengelernt habe. Auch das Kapitel über „Produkte, Techniken, Bezugsquellen“ fand ich interessant, denn mir kam es zum Beispiel noch nie irgendwo unter, geschweige denn in den Sinn, selbst gekochte Kichererbsen zu häuten. Warum das manchmal Sinn macht und vieles mehr erfahrt ihr im letzten Kapitel.

Jedes Kapitel wird mit einem Aufmachertext eingeleitet, der auf die Besonderheiten der enthaltenen Gerichte oder kulturelle Traditionen eingeht. Insgesamt enthält das Buch 120 Rezepte.



Fast alle Rezepte sind sehr schön bebildert und die Rezepte sind übersichtlich dargestellt. Zu jedem Gericht gibt es einen persönlichen Text der Autorin mit Anmerkungen zu Zutaten, dem Namen, der Herkunft, Besonderheiten des Gerichts, Tipps zur Zubereitung oder Erinnerungen.



Kostprobe?

Zum Frühstück würde ich gerne mal „Kleine Za’atar -Schnecken“ probieren, oder „Salzige Mohnkringel“. Auch das „Koulouri, zypriotisches Dorfbrot“, klingt lecker. Auf jeden Fall ausprobieren werde ich den „Chicoréesalat mit Dinkel und Granatapfel“, den „Fenchel-Birnen-Salat mit Mandeln, Rucola und Mohn“ habe ich mit großer Begeisterung bereits vernascht.

Klasse klingen auch die „Kolokithopita: Kürbispastete mit Sultaninen und Harissa“ oder „Helbeh: Kuchen mit Bockshornkleesamen“. Das ist so abgefahren, dass ich es unbedingt testen muss!



Habt ihr Appetit bekommen? Ich hoffe es, denn das Buch ist eine Besonderheit und hat viele begeisterte Leser verdient! Von mir gibt es ganz klar einen fetten Daumen hoch.

Euch wünsche ich eine genussvolle Woche, macht es euch schön!

Eure Judith

Georgina Hayden

Nistisima. Traditionell • mediterran • vegan

DK Verlag

ISBN 978-3-8310-4685-0

Hardcover, 29,95 Euro

Knuspriges Ingwer-Shortbread mit Vollkorn



Nachdem unser Jahr herzhafte losging, hatten wir nun doch mal wieder Lust auf eine süße Nascherei. Eine Freundin hatte mir

letztes Jahr kandierte Ingwer mitgegeben, weil sie ihn nicht mochte. Da Naschkater und ich Ingwer in jeder Form lieben und nach Katers Recherche im Archiv klar war, dass noch keine Ingwerkekse auf dem Blog sind, habe ich das jetzt mal nachgeholt.

Das Rezept für dieses Ingwer-Shortbread ist recht klassisch – wenn man vom Vollkornmehl-Anteil und dem Kokosblütenzucker absieht. Wenn ihr die authentischere britische Version machen wollt, nehmt ihr weißen Zucker und nur helles Mehl. Alternativ könnt ihr auch mal mein [Vanille-Zitronen-Shortbread ausprobieren](#).



Ich mag das Nussig-knusprige bei Vollkorngebäck sehr und finde, man kann bei Keksen super einen Teil oder das gesamte Mehl ersetzen. Wie immer ist das natürlich Geschmackssache. Auf jeden Fall lohnt es sich meiner Meinung nach, das Mehl frisch zu mahlen! Wenn ihr keine eigene Mühle besitzt, könnt ihr das normalerweise nach dem Kauf in Bio-Supermärkten oder -läden tun.

Für ca. 45 Stück:

50 g kandierter Ingwer
150 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)
100 g Dinkelmehl 630
100 g Kokosblütenzucker
150 g weiche (vegane) Butter
1 Prise Salz

Den Ingwer ganz fein hacken oder im Blitzhacker fein zerkleinern.

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 1 Stunde kühlen.

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

Den Teig auf wenig Mehl ca. 1 cm dick ausrollen, die Oberfläche gleichmäßig mit einer Gabel einstechen und dann in 3 cm große Quadrate schneiden. Die Kekse aufs Blech liegen (viel Abstand ist nicht nötig) und 20–25 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht goldbraun sind.



Ich nasche gleich noch einen Keks zum Tee und wünsche euch eine genussvolle Woche!

Macht es euch schön,

eure Judith

**Herzhafte Spinat-Galette mit
getrockneten Tomaten &
Vollkornknusper (vegan)**



Ich muss gestehen, in den letzten Wochen habe ich – trotz Weihnachtszeit – gar kein großes Verlangen nach süßen Naschereien, sondern viel mehr nach Herzhaftem. Eigentlich wollte ich heute auch herz hafte Plätzchen backen, aber dann wurde doch etwas anderes daraus. Manchmal entwickeln die Gerichte beim Entstehen ein Eigenleben und als ich den Teig ausrollte, warf ich spontan den gesamten Plan über den Haufen.

Heraus kam eine herz hafte Galette mit frischem Baby-Spinat von Billy's Farm, getrockneten Tomaten und eingebauter Resteverwertung: ein Vollkornbrot war schon sehr altbacken, also warf ich es mit Knoblauch in den Blitzhacker und machte geröstete Brösel daraus, die der Galette das gewisse Extra geben.

Passenderweise kommt sie auch noch in Weihnachtsfarben daher.

=) Sicherlich wäre die Galette auch ein schöner erster Gang fürs Weihnachtsmenü.



Der Teig ist im Prinzip ein simpler Mürbteig, aber ich habe Gewürze und Hefeflocken hinein getan. Wer mag, kann auch noch Hefeflocken zum Spinat geben, dann kommt noch eine leicht käsige Note dazu. Oder man fügt veganen Käse dazu.

Nicht-Veganer können natürlich auch ein wenig Feta oder Käse darübergerben.

Für 1 Galette:

TEIG:

250 g Dinkelmehl 630
1 Msp. Backpulver
140 g vegane Butter
5 g Hefeflocken
 $\frac{1}{3}$ TL Cumin (gemahlener Kreuzkümmel)
 $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
2 Msp. Cayennepfeffer
ca. 50 ml kaltes Wasser
viel frisch gemahlener Pfeffer
1 gr. Prise Salz

FÜLLUNG:

100 g altbackenes Vollkornbrot
1–2 Knoblauchzehen
2 Schuss Olivenöl
300 g frischer Baby-Spinat, gewaschen
40 g getrocknete Tomaten, gehackt

Alle Zutaten bis auf das Wasser in eine Schüssel geben und mit den Händen oder dem Knethaken zu einer feinkrümeligen Masse verarbeiten. So viel kaltes Wasser zufügen, bis ein glatter Teig entsteht.

Den Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und kühl stellen.

Für die Füllung das Brot grob zerkleinern, mit dem Knoblauch

in einen Blitzhacker geben und zu Bröseln verarbeiten. Eine große Pfanne erhitzen, etwas Öl und die Brösel hineingeben und das Brot rösten, bis es leicht knusprig ist.

Die Brösel umfüllen und abkühlen lassen. Den Spinat in die Pfanne geben und den Herd ausschalten. Der Spinat fällt durch die Resthitze zusammen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf bemehlter Fläche rund oder oval ausrollen und mit Backpapier aufs Blech legen. Die Hälfte der Brösel darauf verteilen, dann den leicht ausgedrückten Spinat und die Tomaten darauf verteilen. Zum Schluss die übrigen Brösel darüberstreuen und Ränder des Teigs rundherum leicht nach innen über die Füllung falten.

Die Galette ca. 20 Minuten backen, bis der Teig beginnt, goldbraun zu werden. Auf dem Blech leicht abkühlen lassen und am besten warm genießen.



Ich wünsche euch einen schönen 2. Advent und eine genussvolle Woche!

Eure Judith