

Gesunder Start in den Tag: Bunte Hirsebowl mit Obst



Habt ihr schon mal Hirse zum Frühstück gegessen? Ich bin zwar mit Hirse als Beilage aufgewachsen, aber in meiner Kindheit gab es die eher als herzhaftes Gericht. Dass wir sie zum Frühstück hatten, daran kann ich mich nicht erinnern. Dafür genieße ich sie aber seit Jahren eher süß als erste Mahlzeit des Tages und ich liebe sie!

In letzter Zeit war sie nicht mehr so häufig auf meinem Speiseplan, aber seit meinem Urlaub in Vorarlberg, wo es zum Frühstück Hirsebowl gab, bin ich wieder ganz besessen davon. Schon zwei Mal habe ich mir wieder selbst Hirse zum Frühstück

gemacht und sogar schon meine Besucherin aus Mannheim damit angesteckt.

Im Prinzip ist die Hirsebowl super simpel:

Man kocht die Hirse und verfeinert sie dann mit allem, was man da hat und mag. Ich nehme immer frisches Obst, ein paar Nüsse oder Mandeln und Ahornsirup. Etwas Mandelmus dazu ist auch sehr lecker. Am liebsten nehme ich neben Walnüssen noch geröstete Haselnüsse aus dem Piemont, die schmecken himmlisch!

Im Urlaub gab es etwas Sojajoghurt Vanille, Obst und Walnüsse dazu. Das war auch klasse.

Hier mal mein Grundrezept mit meiner aktuellen Lieblingsversion und weitere Ideen zum Verfeinern. Meist koche ich die doppelte Menge Hirse und mache die zweite Hälfte am nächsten Tag mit ein wenig Wasser warm.



Für 2 Portionen:

- 1 Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 1 Apfel
- 1 kleine Banane
- Einige Trauben
- 1 Handvoll Nüsse nach Belieben
- Ahornsirup/Flüssiger Honig
- Samen/Kerne (geröstet)
- Zimt

Die Hirse heiß waschen, mit dem Wasser, dem Kurkuma und dem Salz in einen Topf geben und aufkochen. 5–8 Minuten köcheln lassen, dann ausdrehen und auf der heißen Herdplatte ausquellen lassen.

Eine Portion Hirse in eine Schüssel geben und mit dem klein geschnittenen Obst, den Nüssen und Samen/Kernen bestreuen oder alles hübsch drum herum anrichten.

Zimt darüber streuen und Ahornsirup oder Honig nach Geschmack darüber träufeln.

Alternative Ideen:

- Kompott (z.B. Pflaumen, Quitte, etc.)
- Tahin, Sojajoghurt, Joghurt mit Geschmack nach Wahl, Mandelmus
- Obstsalat, Granatapfelkerne, Heidelbeeren, frische Erdbeeren (wenn Saison)

Eine weitere tolle Version kenne ich von Naschkaters Mama:

Die gekochte Hirse mit etwas Kokosmilch, Rosinen, Zimt, frisch gemahlenem Kardamom und etwas Zitronenabrieb vermischen, kurz

ziehen lassen und genießen.



Habt ihr noch weitere Ideen für leckere Frühstücks-Bowls – mit Hirse oder anderen Zutaten? Ich freue mich, wenn ihr eure Rezepte in einem Kommentar verratet oder mal erzählt, wie eure erste Hirsebowl war, wenn ihr sie ausprobiert habt!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Eure Judith

Zweierlei Kardamom-
Hefekringel mit
Kürbiskernbutter oder
Konfitüre



Nachdem ich letztes Wochenende von einer blöden Erkältung außer Gefecht gesetzt wurde, konnte ich heute endlich mal wieder ausgiebig backen. Die Inspiration kam aus meinem neuesten Kochbuch: „Die grüne Küche. Quick & Slow“ von David Frenkiel und Luise Vindahl (die Buchvorstellung folgt bald!).

Daraus habe ich mir die Mengen für den Hefeteig mit Vollkornanteil abgeschaut sowie die Idee für die Kürbiskernfüllung. Die beiden haben nämlich ein Rezept für Kürbiskernbutter in ihrem Buch, das so lecker klang, dass ich es in abgewandelter Form für meine Kringel verwenden wollte.



Der Teig ist wunderbar fluffig aufgegangen, war jedoch auch recht weich beim Bearbeiten. Im Nachhinein dachte ich, hätte ich vielleicht noch einen Hauch Mehl unterkneten sollen vor dem Ausrollen. So wurde das Flechten und Rollen der Kringel etwas schwieriger und das Ergebnis war nicht so präzise, wie es die Perfektionistin in mir gerne gesehen hätte. Aber für meine allerersten geflochtenen Hefekringel finde ich sie sehr hübsch und vor allem sind sie lecker!

Nach dem Backen fiel mir noch eine weitere tolle Füllung ein: Maronenmus. Da wir vor zwei Wochen im Elsass waren, hatten wir dort im Supermarché welches gekauft – Naschkater hatte es aber schon wieder bis auf einen kleinen Rest verputzt. Nächstes Mal backe ich mal Maronen-Kringel, das passt so wunderbar in den Herbst. =)

Für ca. 20 Kringel:

TEIG:

20 g frische oder 9 g Trockenhefe
90 g Kokosblütenzucker
Kardamomsamen aus 6 Kapseln, frisch gemörsert
1 TL Salz
500 ml Milch/Pflanzendrink, zimmer- oder lauwarm
100 g weiche Butter
550 g Dinkelmehl 630
200 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)
1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen

Kürbiskernbutter:

100 g Cashewkerne und geschälte Mandeln
150 g Kürbiskerne (oder sogar 200 g und 50 g Cashews/Mandeln)
1 Prise Salz
3 EL weiche Butter (oder Kokosöl)
6–8 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft)

2. Füllung:

Konfitüre nach Belieben, z.B. Erdbeer-Himbeer oder auch

Maronenmus, Schokocreme, Mohnmasse, ...

Die ersten 5 Zutaten in der Schüssel der Küchenmaschine verquirlen oder kurz mixen. Dann die Butter dazugeben.

Etwa 2/3 der Mehlmischung (Dinkel und Dinkelvollkorn) zufügen und alles mit dem Knethaken verkneten. Nach und nach das restliche Mehl dazugeben, bis der Teig nicht mehr klebt. Mit einem sauberen, feuchten Küchenhandtuch abdecken und die Schüssel an einen warmen Ort stellen. Den Teig dort 45–60 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kürbiskernbutter herstellen:

Die Cashewkerne, Mandeln und Kürbiskerne auf einem Blech verteilen. Bei 160 °C im Ofen ca. 10–20 Minuten rösten, bis die Cashews und Mandeln leicht Farbe nehmen und die Kürbiskerne aufplatzen. Abkühlen lassen und im (Hochleistungs)Mixer mit den übrigen Zutaten zu einer Paste pürrieren. Dabei hin und wieder Pause machen und mit einem Teigschaber das Mus vom Rand nach unten schieben.

TIPP: Am besten macht man gleich die doppelte Menge – zum einen, weil man die Masse dann besser pürrieren kann, zum anderen, weil diese Butter köstlich schmeckt und ein Highlight auf dem Frühstückstisch ist. In einem sauberen Schraubglas hält es sich im Kühlschrank sicher einige Tage.

Wer mag füllt auch die zweite Teighälfte mit Kürbiskernbutter und verwendet keine Marmelade.

Wenn der Teig schön aufgegangen ist, noch einmal auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und dann halbieren. Mehl, Nudelholz, Maßband und ein scharfes Messer zurechtlegen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereit stellen. Den Ofen auf 210 °C Umluft vorheizen und das Ei mit Pinsel bereit stellen.

Die erste Teighälfte auf stark bemehlter Arbeitsfläche zu einem 50 x 40 cm großen Rechteck ausrollen. Die Kürbiskernbutter gleichmäßig darauf verstreichen und an jedem Ende ca. 2,5 cm Rand frei lassen. Dann entweder die gesamte

Teigplatte zu einer großen Wurst aufrollen, in Scheiben schneiden und diese mit etwas Abstand auf die Bleche legen. Oder das untere Drittel über die Füllung klappen, dann das obere Drittel darüber falten. Nun ca. 5 cm breite Streifen abschneiden und sie der Länge nach mit dem Messer in 3 Stränge schneiden – dabei an einem Ende verbunden lassen. Nun wie bei einem Haarzopf die 3 Stränge verflechten, dann vom verbundenen Ende her wie eine Schnecke aufrollen und aufs Blech setzen. Die fertigen Kringel mit dem Ei bestreichen und 12–15 Minuten goldbraun backen.

Die zweite Teigportion ebenso verarbeiten und je nach Belieben ebenfalls mit Kürbiskernbutter oder mit Konfitüre/Maronenmus/Schokocreme füllen.



Ich genehmige mir jetzt noch einen Kringel zum Getreidekaffee mit Milch und wünsche euch ein wunderbares, genussvolles Wochenende!

Macht es euch schön und falls ein wetterbedingter Herbstblues einsetzt – backt ihn einfach weg!

Eure Judith

**Fruchtige Eis-Muffins mit
Himbeere und Heidelbeere
(vegan)**



Bei dieser heftigen Hochsommerhitze kann ich beim besten Willen und beim größten Kuchenhunger nicht den Ofen anwerfen. Übers Wochenende habe ich zudem fast die ganze Zeit am aktuellen Buchprojekt gearbeitet, weshalb ich sowieso keine Zeit hatte, irgendwas zum Naschen zu zaubern. Wir hielten uns mit den [Maronen-Pralinen](#) vom letzten Wochenende über Wasser.

Gestern nutzte ich dann den ruhigen Abend, um etwas Kühles zu kreieren. Denn was ist bei der Hitze besser, als eine erfrischende Nascherei?

Nachdem Naschkater in letzter Zeit wieder häufiger Nuss-Dattel-Riegel selbst gemacht hatte, kam mir die Idee, so eine Masse als „Boden“ für Eis-Muffins zu nutzen.

Die fruchtigen Eis-Muffins sind kinderleicht gemacht und je nach Haushalt und Gefräßigkeit hat man dann ein paar Tage ein schönes, kaltes Dessert oder einen süßen Snack.



Ich habe Sojagurt genommen, damit sind die Eis-Muffins vegan, aber man kann auch Kuh-Joghurt nehmen oder Sauerrahm. Die Fruchtmasse habe ich nicht gesüßt, weil der Boden sehr süß ist. Da könnt ihr natürlich nach Lust und Geschmack variieren. Auch bei den „Nüssen“ und Früchten gilt, nehmt was euch schmeckt und was ihr verträgt (manche haben da ja leider Allergien).

Für 8 Eis-Muffins:

180 g Mandeln und Cashewkerne

150 g Datteln, entsteint

(evtl. etwas Wasser)

80 g Himbeeren (frisch oder TK) + 100 g Sojagurt

80 g Heidelbeeren (frisch oder TK) + 100 g Sojagurt

1 Stückchen Bio-Zitronenschale

Für den Boden die Mandeln, Kerne und Datteln in den Blitzhacker geben und zu einer klebrigen Masse mixen. Falls sie noch nicht zusammen klumpt, ein klein wenig Wasser zufügen.

Den Teig auf 8 Silikon-Muffinförmchen verteilen und dann mit den Fingern die Mulden bis zum Rand gleichmäßig mit der Nussmasse auskleiden. Die Förmchen in eine Backform stellen, die ins Tiefkühlfach passt.

Die Himbeeren mit dem Sojagurt pürieren und die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.

Dann die Heidelbeeren mit dem Sojagurt und der Zitronenschale pürieren und ebenfalls auf die Förmchen verteilen.

Die Eis-Muffins tiefkühlen, am besten über Nacht, aber mindestens einige Stunden.

Zum Genießen vorsichtig aus der Form lösen und je nach Raumtemperatur mind. 15 Minuten antauen lassen.



Ich habe heute gemerkt, dass die Eis-Muffins auch ein hervorragendes Frühstück sind. =)

Mit welchen erfrischenden Nasch-Rezepten hangelt ihr euch durch die Hochsommertage? Ich freue mich, wenn ihr einen Kommentar da lasst und eure Rezepte mit uns teilt!

Habt eine genussvolle Restwoche und behaltet einen kühlen Kopf!

Eure Judith

**Vegane Vollkorn-Tartelettes
mit Stracciatella-Quark &
Erdbeeren**



Letzten Samstag gab mir unser Lieblingsgemüsehändler die ersten Erdbeeren mit. Sie waren zwar noch aus Italien, aber leuchteten schon in sattem Rot und dufteten wunderbar fruchtig.

Allerdings war ich etwas ratlos, was ich Schönes damit backen könnte. Schließlich kam mir durch eine Version meines [veganen Zupfkuchens](#), den ich für Gäste backte, die Idee.

Der übrige Sojagurt durfte über Nacht im Sieb abtropfen und zu „Quark“ werden. Diesen Tipp hatte ich neulich bei einem bunten Büffet-Abend von einer Bekannten bekommen, die leckeren veganen Kräuterquark mitgebracht hatte.

Aus frisch gemahlenem Dinkelmehl wurde ein schneller Mürbteig geknetet und in meinen französischen Crème brûlée-Förmchen

gebacken. Der „Quark“ bekam eine Ladung Schoki und Agavendicksaftsüße und wurde mit den Erdbeeren in die Teigförmchen gebettet.



Die Tartelettes sahen nicht nur total hübsch aus, sondern schmeckten auch super lecker. Die Menge ist etwas schwer zu schätzen, denn sie hängt von der Größe eurer Förmchen ab. Ich hatte aus 400 g Sojagurt 3 Törtchen gemacht. Die Teigmenge ergibt je nach Größe ca. 6 Tartelettes. Wenn ihr keine Förmchen habt, könnt ihr auch Muffinmulden nehmen. Dann bekommt ihr natürlich sehr viel mehr kleine Törtchen.

Für 6 Tartelettes:

TEIG

200 g Dinkel-Vollkornmehl (vorzugsweise frisch gemahlen)

100 g Dinkemehl 630

60 g Zucker

100 g Margarine, gewürfelt

Ca. 90 g Pflanzendrink

FÜLLUNG

800 g Sojagurt, abgetropft *

4 EL Agavendicksaft

4 EL Schokosplitter, zartbitter

FrISChe Erdbeeren, geputzt und längs halbiert

Minzblättchen und weitere Schokostückchen zum Garnieren

** den Sojagurt am besten über Nacht in einem Sieb mit einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eine ausreichend große Schüssel unterstellen – der „Quark“ verliert ganz schön viel Wasser!*

Für den TEIG alle Zutaten und ca. 50 g Pflanzendrink in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zügig verkneten. Falls nötig den restlichen Drink dazu wiegen und alles zu einem homogenen Teig verkneten.

Den Teig gleichmäßig in gefettete oder mit Backpapier ausgelegte kleine Förmchen drücken und einen Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Tartelettes bei 160 °C Umluft 15-20 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun und gar sind.

Die Böden auf einem Gitter abkühlen lassen, dann aus den Formen lösen.

Für die FÜLLUNG den abgetropften „Quark“ mit der Süße und den Schokostückchen verrühren und abschmecken.

Die Creme in die abgekühlten Förmchen geben und jeweils 4 Erdbeerhälften daran lehnen.

Jede Tartelette mit weiteren Schokostückchen bestreuen und mit der Minze garnieren.



Natürlich könnt ihr die Törtchen auch mit Butter und Sahnequark machen oder sogar mit steif geschlagener Sahne füllen und anderes Obst verwenden. Da sind der Fantasie wie immer keine Grenzen gesetzt. =)

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch trotz Schmuddelwetter schön!

Eure Judith

Herzhaftes Mangold-Gratin mit Feta



Letztes Wochenende gab es herrlichen Mangold auf der [Farm](#) und Billy* gab mir direkt noch eine extra Ladung mit, um etwas Leckeres damit zu zaubern. Zuerst war mein Plan, Mangold-Krapfen zu machen, allerdings gelangen die nur mäßig und waren definitiv nicht fotogen, also Futterten wir sie auf und ich machte am nächsten Tag dieses Mangold-Gratin mit Feta.

Die Sauce basiert auf unserer Familien-Béchamel-Sauce, die wir immer mit frisch gemahlenem Dinkelvollkornmehl machen. Für das Gratin habe ich noch einen Hauch Kurkumagelb, Gewürze und Feta dazugegeben. Das Gericht war wunderbar cremig und herzhaft.



Man kann es einfach mit etwas Baguette oder Brot genießen, aber natürlich passen auch zum Beispiel Salzkartoffeln dazu. Oder man schneidet ein paar Kartoffeln in dünne Scheiben und schichtet sie unter dem Mangold in die Form – so hat man ein Kartoffel-Mangold-Gratin.

Da ich selten Kuhmilch und noch seltener Sahne da habe, ist meine Version bis auf den Feta und die Butter vegan. Ihr könnt aber natürlich auch Kuhprodukte verwenden, dann wird das Gericht reichhaltiger. Veganer nehmen pflanzliche Butter und können den Käse zum Beispiel durch Hefeflocken in der Sauce oder durch eine vegane Alternative ersetzen.

Für 2 Personen:

1 großer Mangold
40 g Butter
4 EL (frisch gemahlenes) Dinkelvollkornmehl
300 ml Pflanzendrink
200 ml Sojasahne
(oder Milch + Sahne)
200 g Feta
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Kurkuma
1 große Prise Cayennepfeffer
Muskat, frisch gerieben
Zitronensaft
Etwas Gemüsebrühpulver oder Salz
Pfeffer
3 EL Semmelbrösel

Den Mangold waschen und grob trocknen. Dann die großen Blätter längs halbieren. Die Stiele der Länge nach einschneiden, so dass zwei oder drei „Arme“ entstehen. Das Gemüse in eine große Auflaufform legen.

Für die Sauce die Butter zerlassen, dann das Mehl kurz anrösten und alles unter ständigem Rühren mit der Milch-Sahne-Mischung ablöschen. Die Sauce unter Rühren aufkochen lassen, dann 2/3 des Fetas möglichst klein bröckeln (oder mit einer Gabel zerdrücken) und unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und dann über den Mangold gießen, so dass das Gemüse überall bedeckt ist.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Den übrigen Feta klein würfeln oder bröckeln und auf dem Gemüse verteilen. Zum Schluss die Semmelbrösel darüber streuen.

Das Gratin 30 Minuten backen.



Natürlich lässt sich dieses Gratin mit sämtlichem Gemüse machen, das euch schmeckt. Die Garzeit verlängert sich aber dann sicherlich, wenn es festeres Gemüse ist. Entweder ihr blanchiert es also vorher, oder ihr deckt das Gratin ab und backt es länger.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Appetit auf Gemüsegratin bekommen und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

* [Billy's Farm](#) in March bei Freiburg ist mittlerweile unser liebstes Einkaufsziel geworden, denn es ist ein Gesamterlebnis. Man trifft immer Bekannte – oder lernt neue kennen. Freitags gibt es frischen Fisch, samstags feine italienische Käse- und Wurstspezialitäten sowie guten Kaffee und Mandelgebäck. Draußen steht ein Stand für herzhaftes...Pommes, Burger, Tagessuppen und mehr. Für Kinder gibt es ein altes elektrisches Schaukelpferd und eine Popcornmaschine.

Die Werbung für diese Einkaufsmöglichkeit kommt von Herzen.