

Einfach und sooo gut: Vollkorn-Hefebrot (vegan) & Bärlauchbutter



In diesen Wochen ist es etwas ruhiger hier, ich weiß und hoffe, ihr lest trotzdem treu vorbei. Wir haben zurzeit unheimlich viel Besuch bei uns und möchten diese Zeit genießen, sind aber natürlich auch viel unterwegs, weshalb ich weniger zum Kochen und Backen komme. Es wartet aber ein weiteres tolles Buch, das ich euch vorstellen möchte und von dem ich wieder zwei Exemplare verlosen darf! =)

Und ein supergutes Brot habe ich entdeckt, das kann ich euch nicht vorenthalten!



Ich liebe es, selbst Brot zu backen. Nichts geht über diesen himmlischen, heimeligen Geruch, der dann durch die Wohnung zieht und über den ersten, knusprigen Bissen.

Allerdings gehöre ich nicht zu diesen ambitionierten, engagierten Bäckerinnen, die tagelang an einem Rezept arbeiten: Quellstück ansetzen, Vorteig herstellen, Gehzeiten, Kneteinlagen, Gehzeiten, ... Ich bewundere diese Mühe, aber ich bin offen gestanden meist zu faul dazu und habe auch nicht die Zeit.

Umso genialer finde ich Rezepte, die ein knuspriges, fluffig-saftiges Vollkornbrot mit Minimalaufwand ermöglichen! Einen Teig schnell zusammen rühren, vielleicht noch zwei Stunden gehen lassen, backen – fertig! So lasse ich mir das gefallen und solch ein Brot habe ich ja zufällig schon durch einen Tipp im Netz gefunden.

Ein weiteres, das ich fast noch leckerer finde, ist das Hefeteig Grundrezept der Veganista aus ihrem Buch *La Veganista backt*, erschienen bei GU. Simpler geht eine Zubereitung eigentlich nicht mehr und das Ergebnis ist köstlich!



Neulich habe ich mit frischem Bärlauch aus dem Garten meiner Eltern **Bärlauchbutter** hergestellt. Das ist so einfach, dass man eigentlich kein Rezept braucht: Man püriert weiche Butter mit mehreren Handvoll Bärlauch, etwa einem $\frac{1}{2}$ TL Salz und wer mag mit einer Knoblauchzehe oder ein wenig Zitronenschale. Der Rest ist grünes Frühlingsglück auf (selbstgebackenem) Vollkornbrot...



Für 1

Kastenbrot:

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe oder 7 g Trockenhefe
 1 EL Zucker
 500 g Dinkel- (oder Weizen-) Vollkornmehl

100 g Roggenvollkornmehl
(beide Mehle am besten frisch gemahlen)
2 TL Salz
evtl. ein wenig Brotgewürz
450 ml lauwarmes Wasser

Die Hefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen. Beide Mehlsorten mit dem Salz (und dem Brotgewürz) vermischen und das Hefewasser zugeben. Mit dem Stiel eines Rührlöffels umrühren und den Teig zugedeckt 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

!! Die Backform nicht mit Papier auslegen! So steht es zwar im Rezept, aber bei mir hat sich das Papier mit dem Brot verbacken und wir mussten beim ersten Brot somit die Rinde samt Papier bei jeder Scheibe abschneiden. Bei diesem Rezept ist Backpapier auch wirklich unnötig. !!

Den Teig in die Form geben und die Oberfläche kreuzweise oder gitterförmig mit einem scharfen Messer ca. 1 cm tief einschneiden.

Noch einmal 30 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Schale mit Wasser hineinstellen. (Achtung: Heißer Dampf!)

Das Brot auf mittlerer Schiene 45-50 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Schale mit Wasser vorsichtig herausholen.

Wenn man sicher sein will, dass das Brot gut ist, klopft man auf die Unterseite: Klingt es hohl, ist das Brot fertig.



Ich
wünsche euch eine genussvolle Woche, mit hoffentlich bald
wieder frühlingshafterem Wetter!
Eure Judith

**Veganer Beeren- Käsekuchen,
liebevoll gestreift von
Naschkater**



Neuli

ch, genauer gesagt in der Adventszeit, waren wir zum Tee eingeladen. Eine liebe Bekannte, bei der wir das letzte Silvester mit veganen Köstlichkeiten gefeiert hatten, wollte uns vor einem erneuten Umzug dieses Jahr noch mit ihrer Traumwohnung bekannt machen, in der sie dann etwa ein Jahr gewohnt haben wird.

Naschkater hatte schon lange ein Lesezeichen auf der Seite des Käsekuchens in mein veganes Backbuch der Veganista geklebt und nun hatte er den perfekten Anlass, denn wir konnten diesen Kuchen ja wunderbar zu Tatjana mitnehmen.

Es wurde allerdings eine Last-minute-Backaktion, denn die Zeit war etwas knapp und so musste Naschkatze helfend einspringen. Katerchen durfte aber Regie führen und Anweisungen geben, ich bot mich nur als Beraterin an. Letztlich war es Teamwork auf die Minute, denn der Kuchen konnte gerade noch auf Transport-Temperatur abkühlen, da mussten wir auch schon los.

Deswegen gibt es auch leider nur ein paar Fotos vom Gesamteindruck des Kuchens. Er war auch innerhalb von anderthalb Tagen vernichtet. Eigentlich war schon nach dem Teekränzchen nur noch etwa ein Sechstel übrig... Er schmeckte einfach zu gut. =)



Für

eine Springform 26-28 cm:

Boden:

260 g Mehl
 100 g Zucker
 1 Prise Salz
 $\frac{1}{2}$ Packung Backpulver
 2 Messerspitzen Vanillepulver
 100 g gefrorene oder kalte Margarine
 3-4 EL eiskaltes Wasser

Füllung:

400 g Seidentofu
 400 g Beeren
 (Erdbeeren oder Beerenmischung, zur Not TK)
 60 g Margarine
 400 ml kalte Kokosmilch
 2 Biozitronen
 150 g Zucker
 100 g Speisestärke
 1 TL Vanillepulver
 44 g Tofu natur

Alle trockenen Zutaten für den Teig mischen. Die Margarine in Flöckchen darüber geben (oder die gefrorene reiben) und mit

Knethaken oder Händen krümelig mischen. Ein paar Esslöffel Wasser dazu geben, so dass ein Teig entsteht.

Zwischen Frischhaltefolie auf ca. 30 cm Durchmesser ausrollen. Die Form fetten und den Teig hinein legen. Einen kleinen Rand hochziehen.

Den Teigboden in der Form 30 Minuten kalt stellen.

Den Seidentofu in ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb geben und 30 Minuten abtropfen lassen.

Die Beeren waschen (oder auftauen lassen), Stielansätze entfernen. Margarine schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen. Die Kokosmilchdose öffnen, ohne vorher zu schütteln (!) und die feste Kokoscreme von oben abnehmen. Die Zitronen heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Saft und Schale, flüssige Margarine, Kokoscreme und alle weiteren Zutaten bis auf die Erdbeeren glatt pürieren.

Die Hälfte der Creme mit den Erdbeeren/Beeren noch einmal pürieren.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Beide Cremes abwechselnd als Streifen nebeneinander auf das Teigbett geben oder für das Spiralmuster abwechselnd 2-3 Esslöffel jeder Creme übereinander in die Mitte des Bodens füllen, bis die Cremes verbraucht sind.

Etwa eine Stunde backen und den Kuchen auskühlen lassen und erst dann aus der Form lösen.

TIPP: Wem das mit den Mustern zu aufwendig ist, der kann natürlich auch die beiden Cremes übereinander schichten! =)[nurkochen]

Wenn ihr mal einen veganen Käsekuchen ausprobieren wollt, kann ich euch dieses Rezept sehr empfehlen, denn es hat sehr gut geklappt und war wie gesagt so lecker, dass wir ihn zu dritt fast auf einmal verputzt hätten.



Und

falls ihr mehr Lust auf einen veganen Zupfkuchen habt, dann schaut doch mal [HIER](#) vorbei! =)

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

**Vegane Elisenlebkuchen mit
Marzipan & ein paar Gedanken
zur Alles-und-immer-
Gesellschaft**



Lebku

chen gehören für mich in der Weihnachtszeit einfach dazu.

Und obwohl es seit ich denken kann so ist, macht es mich jedes Jahr wieder fassungslos, wenn im September die Lebkuchen und Spekulatiuspackungen in den Supermärkten liegen. Wobei es mich eigentlich fast wundert, dass es sie noch nicht das ganze Jahr über gibt. Sogar Erdbeeren kann man ja mittlerweile sogar im tiefsten Winter kaufen. Sie schmecken zwar nicht, aber sie sind erhältlich. Unterirdische Ökobilanz und astronomische Bonusmeilen inklusive, denn sie sind einmal um die Welt geflogen.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der alles (fast) immer verfügbar ist und manchmal erschreckt mich das. Manche Dinge waren immer etwas Besonderes. Erdbeeren im Frühjahr, wo man sich täglich in rauen Mengen an ihnen fürs restliche Jahr satt zu essen versucht. Lebkuchen im Winter, auf die man sich das ganze Jahr freut wie auf Weihnachten, weil es sie nur in diesem Monat gibt. Zumindest war das so. Mittlerweile gibt es sie schon ein Dritteljahr.



Vielleicht bin ich da ja altmodisch und entspreche nicht meiner Zeit. Aber ich finde, manche Dinge sollten etwas Besonderes bleiben und nur in ihrer Saison genossen werden. So wie früher eben. Da gab es auch keine Erdbeeren aus Chile im Dezember. Und Lebkuchen im September auch noch nicht. Überhaupt, man hat sie sich noch selbst gebacken.

Ich wünsche mir, dass die Menschen erkennen, dass es doch irgendwie langweilig ist, immer alles zu haben. Auf was kann man sich dann noch freuen? Welchem Geschmack entgegen fiebern? Und: was kann man dann noch wirklich schätzen?

Vielleicht bin ich da ja auch spießig, aber ich kaufe aus Prinzip keine Lebkuchen vor Dezember. Mein Naschkater sieht das etwas anders. Wenn er Lebkuchen sieht, will sein Bauch sie haben. Welcher Monat da im Kalender steht, ist ihm dann relativ egal.

Dieses Jahr habe ich mich eisern durchgesetzt – eine Weile. Wir haben Ende November Lebkuchen gekauft. Aber immerhin nicht Anfang Oktober, als er mit leuchtenden (gierigen?) Augen vor dem Geschäft eines namhaften Lebkuchenherstellers stand.

Vor allem aber haben wir selbst welche gebacken. Zwei Mal sogar. Welche zum [Ausstechen](#) und Elisenlebkuchen. Nicht das [Rezept von letztem Jahr](#), sondern ein [veganpassioniertes](#).



Ein wunderbar würziger Weihnachtsduft schwebte da durch die Wohnung und die Elisen mit Marzipan sind wunderbar saftig und aromatisch geworden. So muss der Advent duften! Blieb nur noch ein weiterer Kampf zu fechten: Schokolade, Guss oder Purismus? Naschkater liebt sie so wie sie sind oder mit Zuckerüberzug. Bei mir geht ohne Schoki nix. Wir haben diplomatisch Halbe/Halbe gemacht.

Für 25 Stück:

200 g Marzipanrohmasse
 200 g gemahlene Mandeln/ Nüsse
 100 g Feinzucker
 2 EL helle Marmelade
 50 ml Wasser
 1 geh.TL Backpulver
 50 g Orangeat
 70 g Mehl
 1 Prise Salz
 Je 1 Messerspitze Koriander, Kardamom und Muskat
 Je $\frac{1}{2}$ TL Zimt und gemahlene Nelken
 (Alternativ 1 TL Lebkuchengewürz)
 25 Oblaten

(Zartbitterkuvertüre)

Das Marzipan mit dem Zucker, der Marmelade und dem Wasser glatt rühren. Das Orangeat fein hacken. Die Gewürze kurz in der Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, die gemahlenen Nüsse zugeben, abkühlen lassen und zu den anderen Zutaten geben. Die verbleibenden Zutaten hinzugeben und gut mischen.

Den Teig auf die Oblaten verteilen. (Etwa 1 EL Masse pro Oblate und am besten mit leicht feuchten Händen gleichmäßig glatt drücken.)

Bei 170° Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen.

Die abgekühlten Lebkuchen mit Schokolade oder Zuckerguss bestreichen oder sie einfach pur genießen![nurkochen]



Egal

wie ihr sie am Ende überzieht, die Lebkuchen werden euch bestimmt schmecken!

Nehmt euch die Zeit, brüht eine Kanne Tee, macht euch schöne Musik an und backt in Ruhe ein paar weihnachtliche Leckereien. Dann kommt die Besinnlichkeit zu Weihnachten von ganz alleine.

Habt eine genussvolle Adventszeit!

Eure Judith

Alles steht Kopf: Birnen-Tarte-Tatin mit Zimtkaramell (vegan)



Nasch

katers zweiter, verspäteter Geburtstagskuchen

Selbst gemachte Geschenke sind ja einfach am allerschönsten. Und wenn es dann auch noch was zum Genießen ist – perfekt. Da mein Naschkater sich dieses Jahr zu seinem Geburtstag im September nicht wirklich viel gewünscht hatte, habe ich ihm einen Gutschein für zwei Geburtstagskuchen geschenkt. Einen habe ich ihm schon gebacken – aber der war so schnell aufgefressen, dass ich ihn nicht für euch festhalten konnte. Dieser zweite hier hat es bis zum Shooting geschafft und deswegen stelle ich euch heute die super leckere Tarte Tatin aus dem Buch „La Veganista backt“ vor. Die zweite Tarte Tatin meines Lebens und die erste mit Birnen.

Das Rezept hat Naschkater und mich vollstens überzeugt und somit bekommt ihr eine herzliche Empfehlung, es nachzubacken.

=)

Suchtphasen

Es kommt zudem meiner momentanen Suchtphase entgegen. Kennt ihr solche Zeitabschnitte auch, in denen ihr etwas ganz Bestimmtes ständig esst, über Wochen oder Monate? Und es muss immer im Hause sein?

Wir hatten schon diverse solcher Phasen. Eine Orangen-Schokolade-Phase letztes Jahr. Eine sehr lange andauernde Maiswaffel-Phase, in der wir fast kein Brot, sondern nur noch Maiswaffeln knusperten. Im Winter habe ich meist eine intensive Mandarinen-Phase und muss jeden Abend ein paar davon essen. In den letzten Monaten war bei uns eine leichte Abhängigkeit nach Ofenkartoffeln zu verzeichnen und zudem ist zurzeit bei mir eine mittelschwer ausgeprägte Chili-Schoki-Sucht vorhanden – und eine schwere Birnen-Abhängigkeit. Birnen gehen mir im Moment nie aus und jeden Abend oder sogar morgens und abends esse ich eine.

Da musste ja auch mal ein Birnenkuchen gebacken werden. Und wenn ich das hier so schreibe, glaube ich, war es sogar der erste Birnenkuchen meines Lebens, nicht nur die erste Birnen-Tarte-Tatin...



Das Backbuch der [Veganista](#) gefällt mir ganz gut. Es sind einige Rezepte drin, die ich backen würde oder schon versucht habe.

Die Windbeutel sind zwar mächtig schief gegangen, aber geschmacklich waren sie toll. Ebenso wie der Marmorkuchen und die Pralinen-Minitorte, die es als ersten Geburtstagskuchen gab. Sie war allerdings von der Größe her unzureichend, denn sie war zu schnell aufgegessen, um fotografiert werden zu können – klitzekleiner Minuspunkt. =D

Diese Tarte Tatin habe ich wie meistens mit anderem Mehl gebacken, nämlich, ihr ahnt es schon, mit Dinkelvollkornmehl statt dem angegebenen Dinkelmehl 1050.

Normalerweise reduziere ich den Zucker in Rezepten. Diesmal habe ich es nicht getan und mir persönlich war es zu süß, denn der Belag besteht ja zur Hälfte aus Karamell. Nächstes Mal werde ich den Zucker im Teig fast völlig weglassen, denke ich. Für Süß-Fans und Karamell-Liebhaber ist diese Tarte aber ein absolutes Muss!

Für eine Springform oder Auflaufform von 26 cm Ø :

Boden:

170 g Dinkel(vollkorn)mehl (frisch gemahlen)
80 g Zucker (oder weniger, der Belag ist wirklich sehr süß)
1 Prise Salz
1 Msp. Backpulver
100 g gefrorene oder kalte Margarine

Belag:

500 g feste Birnen
 $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
100 g Zucker
1 EL Margarine
1 gestr. TL Zimtpulver

Die trockenen Zutaten mischen. Die gefrorene oder kalte Margarine darüberreiben oder in Flöckchen darüber verteilen. Alles mit einem Knethaken oder den Händen krümelig mischen. Nach und nach 1-2 EL kaltes Wasser zugeben, bis sich alles zusammen klumpt. Dann schnell mit den Händen verkneten und in Folie gewickelt mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Für den Belag die Birnen schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zitrone heiß waschen und von der Hälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit den Birnen mischen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Form fetten.

[Ich habe eine Springform mit Backpapier ausgekleidet, da ich mir wegen des Karamells und der Dichtigkeit etwas unsicher war... Es hat super funktioniert.]

Den Teig auf Mehl oder zwischen zwei Folien etwas größer als die Backform ausrollen. Die Form drauf setzen und den Teig zuschneiden. Den zugeschnittenen Teig wieder abgedeckt kalt stellen.*

Für den Belag Zucker, Margarine und 3 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun karamellisieren. Die Birnen zufügen und 1 Minute mitdünsten. Dann den Zimt zufügen und alles zusammen in die Form geben, gut verteilen und mit dem zugeschnittenen Teigboden abdecken.

Die Tarte in der Ofenmitte 30-35 Minuten backen. Dann heraus nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen, damit der Zucker wieder fest werden kann. Die Tarte auf eine Platte stürzen und mit Vanilleeis oder Sahne genießen.



*

TIPP:

Den Teigrest kann man zu Keksen verbacken oder wie ich einfrieren und für einen schnellen [Apfelcrumble](#) auftauen.

So, ich werde jetzt mal eine Birne knabbern...

Welche Sucht habt oder hattet ihr? =)

Habt eine genussvolle Zeit (mit welchem Suchtmittel auch immer),

eure Judith

