

Schnelles Knoblauch-Naan aus Dinkelvollkorn & Buchweizen



Neulich hatte ich mir aus Gemüseresten ein schnelles Curry mit Kokosmilch gekocht. Normalerweise mache ich mir dazu Basmatireis, aber an diesem Tag hatte ich Lust auf Vollkornbrot. Da sogar mal Joghurt im Kühlschrank stand, was selten genug vorkommt, lag die Idee für Knoblauch-Naan sehr nah. Ein bisschen Crossover-Küche darf ja auch mal sein.

Sparkatze die ich bin, hatte ich sowieso noch vor, Kekse zu backen und musste so den Ofen nur einmal anwerfen. Nach den [Nusskeksen mit Kardamom](#) kamen direkt die Fladen in die Hitze.

Buchweizen und Dinkel habe ich mit meiner kleinen Mühle selbst gemahlen. Wer gerne mit Vollkorn backt, dem kann ich eine eigene Mühle echt ans Herz legen. Aber mit gekauftem Vollkorn- und Buchweizenmehl geht das Rezept sicher genauso gut. In vielen Bioläden oder Reformhäusern steht auch oft eine Mühle, wo ihr selbst frisch mahlen könnt.



Für 2 Personen:

150 g Dinkelvollkornmehl

50 g Buchweizenmehl

2 TL Backpulver

2 TL Zucker

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

1 EL Olivenöl

1-2 EL Butter, zerlassen

1-2 Knoblauchzehen, gepresst oder in feine Scheiben
geschnitten

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und mit einem Löffel zügig verrühren, bis alles homogen ist. Den Teig kurz stehen lassen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Dann den Teig in Portionen teilen – je nachdem wie groß oder klein man seine Fladen haben möchte. Die Portionen auf einer bemehlten Fläche schnell flach drücken und auf ein (mit Backpapier belegtes) Blech legen. Die Fladenbrote 5–10 Minuten backen, in dieser Zeit Butter und Knoblauch vermischen, und dann das Blech kurz herausholen und alle Fladenbrote mit der Knoblauchbutter bestreichen. Weitere 5 Minuten backen.



Die Brote schmecken natürlich auch zu indischen Gerichten, zu Salaten oder einfach so mit Käse, Wurst, Dips,...

Sie haben eine schöne herzhaft-nussige Note durch das Vollkornmehl. Wer Buchweizen nicht mag oder nicht bekommt, kann ihn durch Dinkelmehl (630, 1050 oder Vollkorn) ersetzen.

Ich hoffe, euch schmecken die Brote auch so gut und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Doppelte Riesen-Schoko-Tahin-Cookies



Nach unserer wundervollen Italienreise, von der ich euch auch noch berichten möchte, war meine erste Backaktion für Naschkaters Geburtstag. Er durfte sich einen Kuchen wünschen und blätterte durch meine zahlreichen Bücher.

Fündig wurde er bei [Donna Hay](#). Er entdeckte gleich zwei Cookie-Rezepte, die er gerne ausprobieren würde und die auch recht einfach zu backen sind. Also kaufte ich gestern noch schnell 2 Zutaten, die ich nicht da hatte, und legte los.

Nach dem Riesen-Mandel-Cookie mit Heidelbeeren gibt es also heute zwei riesen Schoko-Cookies mit Tahin und nächste Woche vegane Zimt-Mandel-Cookies. Cookie-Zeit bei Naschkatze! =)

Tahin ist eine Sesampaste, die man mittlerweile überall bekommt. Im Originalrezept ist mehr davon in den Cookies, ich habe noch Mandelmus ergänzt und fand, dass man auch so noch viel vom Sesam schmeckt. Nur mit Tahin fände ich es vermutlich zu viel, aber das ist Geschmackssache.



Mit zwei kleinen Änderungen, die ich bei den Zutaten ergänzt

habe, sind die Kekse übrigens ganz einfach veganisierbar. Mit [Leinsameneiern](#) habe ich ja schon bei [vielen meiner Kekse](#) super Erfahrungen gemacht.

Für 2 große Cookies

(oder viele kleine):

100 g braunes Tahin

180 g weißes Mandelmus

150 g Rohrzucker

80 g Ahornsirup

1 Ei (**vegan**: 1 Leinsamenei)

280 g Dinkelvollkornmehl

(am besten frisch gemahlen)

20 g Kakaopulver

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

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

200 g Zartbitterschokolade, gehackt

60 g weiße Schokolade, gehackt (nach Belieben **vegan**)

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Das Tahin mit dem Mandelmus, dem Zucker, dem Ahornsirup und dem Ei in einer großen Schüssel verrühren.

Mehl, Backpulver, Natron und Kakao in eine Schüssel wiegen, gut mischen und dann mit der gehackten Schokolade zur Tahinmischung geben und alles verrühren.

Den Teig halbieren und jede Portion zu einem großen, flachen Cookie aufs Blech drücken. Die Ränder etwas „runden“, damit sie nicht zu krümelig sind und die Cookies ca. 15 Minuten backen. Auf dem Blech etwas abkühlen lassen, dann mit Papier auf ein Gitter legen.



Ich wünsche euch einen sonnigen Sonntag und eine ebensolche

Woche und hoffe, ihr habt einen genussvollen Spätsommer!
Eure Judith

Fruchtiger Quarkkuchen mit Mango, Aprikose und weißer Schokolade (ohne Ei)



In den letzten Tagen war ich etwas angeschlagen. Eine leichte

Sommergrippe hatte mich kurz ausgeknockt. Nachdem der Appetit also zeitweilig sehr mäßig war, hatte ich am Wochenende dann immer mehr Lust auf Käsekuchen.

Gestern raffte ich mich auf und improvisierte schnell diesen fruchtigen Quarkkuchen mit Früchten, die sowieso weg mussten. Nach dem Backen und Fotografieren war ich dann leider so platt, dass ich es nicht mehr schaffte, den Kuchen zu bloggen. Also gibt es das Rezept erst heute.



Die Quarkcreme ist nur mit weißer Schokolade gesüßt. Ich

wollte sie frisch, zitronig und nicht zu süß haben. Für alle mit süßerem Zahn empfehle ich, vielleicht noch 2 EL Zucker dazu zu geben.

An Früchten könnt ihr natürlich nehmen, was gerade Saison hat und schmeckt (oder auch Dosenobst).

Ich liebe gerade frische Aprikosen und die Mango hatte ich bei Foodsharing gerettet, die musste dringend gegessen werden und passte super gut. Für meine Tarte habe ich nur 1 große Aprikose und deutlich mehr Mango verwendet.

Für 1 Tarteform mit 26 cm Durchmesser:

Teig:

130 g Dinkelvollkornmehl
(am besten frisch gemahlen)
100 g Dinkelmehl 1050
80 g Butter
50 g Zucker
Wasser nach Bedarf

Belag:

200 g weiße Schokolade, zerlassen
[2 EL Zucker]
500 g Magerquark
35 g Stärke
Abrieb von 1 ganzen großen Zitrone
2 EL Zitronensaft

**

200 g Mango und Aprikose, gewürfelt
2 Handvoll Mandelblättchen

Alle trockenen Zutaten in die Schüssel wiegen, die Butter in Stückchen darüber geben und mit den Fingerspitzen alles zu feinen Krümeln vermischen. Dann schlückchenweise kaltes Wasser dazu geben und kneten, bis alles zu einem gleichmäßigen Teigklumpen verbunden ist.

Die Form mit Backpapier auskleiden, den Teig gleichmäßig hineindrücken und einen Rand hochziehen.

Die weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit allen

anderen Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Einen Teil der Creme auf den Boden geben und glatt streichen. Dann die Obstwürfel darauf verteilen und die übrige Creme darübergeben und ebenfalls glatt streichen.

Den Kuchen in den Ofen stellen und 20 Minuten backen, dann die Mandelblättchen darauf verteilen und weitere 20–25 Minuten backen, bis die Masse aufgegangen ist und leicht goldgelb wird.

Die Tarte auf einem Gitter etwas abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.



Naschkater war selig, als er gestern heim kam und den Kuchen entdeckte. Seit gestern Abend sind viereinhalb Stücke

verschwunden, viel ist also schon nicht mehr übrig.
Hoffentlich schmeckt euch der fruchtige Quarkkuchen genauso
gut!

Habt eine genussvolle Woche und genießt den Sommer,
eure

Judith



Veganer Hummelkuchen mit Dinkelvollkorn und Pfirsichen



Kennt

ihr diese Tage, an denen etwas einfach nicht so klappen will, wie es soll? Oder so Tage, an denen man irgendwie ein bisschen neben sich steht?

Bei mir und diesem Kuchen kam gestern beides zusammen. Das Ergebnis waren Pleiten, Pech und Pannen, die bereits beim Einkaufen losgingen.

Eigentlich wollte ich einen Spiegeleikuchen backen. Kennt ihr den von früher? Ein Rührteig mit heller Pudding-Schmand-Creme und Aprikosen als „Eigelbe“.

Da es dafür schon unzählige Rezepte gibt, wollte ich eine vegane Version mit Vollkornteig ausprobieren. Schwierig zu bekommen war dann aber nicht etwa der vegane „Quark“, sondern

– die Aprikosen!

Zuerst wollte ich sogar frische nehmen, denn die letzten zwei Wochen hatte ich fantastische Aprikosen: mittelgroß, außen schön fest und innen reif und saftig. Eine Test-Aprikose ließ sich mit dem Sparschäler so gut schälen, dass ich zuversichtlich war, den Kuchen damit belegen zu können. Nur: im Bioladen gab es heute andere Aprikosen, die natürlich völlig untauglich waren. Also doch Dosenobst. Kein Problem. Dachte ich.

Der Bioladen hatte weder Aprikosen noch Pfirsiche. Ungläubig suchte ich das Konservenregal drei Mal ab. Nichts. Nächster Supermarkt: keine Aprikosen, keine Pfirsiche. Konnte das wahr sein? Ich fiel langsam vom Glauben ab. Im dritten Supermarkt dann immerhin Pfirsiche, doch trotz intensiver Suche keine Aprikosen. Na gut, dachte ich mir, vielleicht sind es kleine Pfirsiche und öffnete die Dosen. Pfirsiche wie aus dem Lehrbuch.



Da erinnerte ich mich an einen Bienen-Kuchen, den ich neulich

irgendwo gesehen hatte. Und beschloss, aus den großen gelben Früchten Hummeln zu machen.

Soweit so gut. Der vegane „Quark“ war besorgt, Pudding hatte ich schon da und Agar-Agar zum Andicken ebenfalls. Ich kochte also Pfirsich-Flüssigkeit auf, glich die Masse an und verrührte das Agar-Agar mit der Pudding-„Quark“-Mischung. Dachte ich. Nachdem ich die Creme glatt gestrichen, mit Pfirsichen belegt und den Kuchen in den Kühlschrank gestellt hatte, fiel mein Blick auf das Päckchen Agar-Agar, das neben dem Herd stand. Fassungslose Schockstarre. Ich hatte das Agar-Agar gar nicht mit aufgekocht!

Sollte die aufwendige Jagd nach den gelben Früchten umsonst gewesen sein? Denn die Creme würde so nicht schnittfest werden und der Kuchen wäre lecker, aber vermutlich ein optischer Totalausfall.

Da half nur eins: Die Pfirsichhälften vom Kuchen klauben, abspülen und trocken tupfen, dann die Creme vom Kuchen löffeln, diesmal wirklich mit Agar-Agar andicken und den Kuchen nochmal zusammensetzen.

Diesmal wurde die Creme auch wie gewünscht fest, die Hummeln konnten mit Kuvertüre und Mandeln verziert werden und ich brach erst mal auf dem Sofa zusammen. Backen kann manchmal auch ganz schön anstrengend sein.

Da ich allerdings schon so viele Pannen hatte, dürfte bei euch ja jetzt nichts mehr schief gehen und ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, so ein süßes Hummelchen zu vernaschen. =)

Falls ihr Aprikosen bekommt, sind diese trotzdem empfehlenswerter, da man dann mehr Früchte auf den Kuchen setzen und auch die Stücke kleiner schneiden kann. Bei den großen Pfirsichen hatte ich so meine Probleme, die Hummeln halbwegs hübsch auseinander zu schneiden.

Für 1 Blech ca. 38 x 26 cm:

Teig:

400 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

1 Päckchen Backpulver
120 g gesiebter Puderzucker
Geriebene Tonkabohne oder Vanillepulver
270 ml Wasser (oder Pflanzendrink)
120 g Margarine, zerlassen und etwa abgekühlt (oder neutrales Öl)
2-3 EL Zitronensaft

Creme:

750 g veganen Vanillepudding
(oder selbst gekochter Pudding aus 1 l Soja- oder Haferdrink +
2 Päckchen Vanillepuddingpulver + 50 g Zucker,
mit Folie abgedeckt abgekühlt, damit sich keine Haut bildet)
400 g veganer „Quark“
100 ml Flüssigkeit aus der Pfirsich-/Aprikosen-Dose (oder Wasser)

Abrieb von 1 Bio-Zitrone
50 ml Zitronensaft
10 g Agar-Agar

Dekoration:

100 g Zartbitterkuvertüre
Einige Mandelblättchen

(Wenn man den Pudding selbst kocht, diesen am besten vor dem Backen zubereiten.)

Für den Boden die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazugeben und alles zu einem recht flüssigen Teig verrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Stäbchenprobe machen.

Den Boden aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Währenddessen die Creme zubereiten:

Den Pudding in einer Schüssel glatt rühren, dann den „Quark“ einrühren.

Den Fruchtsaft aus der Dose oder die entsprechende Menge Wasser mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronensaft und dem Agar-Agar unter Rühren aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Dann

etwas Creme dazugeben und zügig unterrühren. Danach die gesamte Masse aus dem Topf in die Schüssel geben und unter die Creme rühren.

Einen Backrahmen passgenau um den Boden legen. Die Creme dann auf dem Teig verteilen, glatt streichen und den Kuchen 2 Minuten in den Kühlschrank stellen. Wenn die Creme leicht angezogen hat, die Aprikosen/Pfirsiche darauflegen und den Kuchen erneut kühlen, bis die Masse ganz fest ist.

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und in einen kleinen Spritzbeutel oder ein Fläschchen füllen. Die Spitze so abschneiden, dass man dünne Streifen spritzen kann und die „Hummeln“ damit verzieren. Ovale Augen spritzen und die Mandelblättchen in die Früchte stecken (dafür am besten mit einem spitzen Messer kleine Schnitte machen).

Den Kuchen im Kühlschrank aufbewahren.



Habt ihr in der Küche auch schon solche „Pannen-Tage“ gehabt

wie ich gestern?

Ich freue mich, wenn ihr in einem Kommentar davon erzählt!

Habt ein wundervolles, entspanntes Wochenende und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Herzhafte Buchweizen-Dinkel-Waffeln mit Zwiebeln & Käse



Manchmal ist Naschkatze eine große Sparfüchsin. Ich kann mich tagelang über tolle Schnäppchen freuen. Wenn es dann noch nachhaltig ist, ist die Freude doppelt groß.

Schon länger wünsche ich mir ein herzförmiges Waffeleisen und

hatte immer mal wieder bei den Kleinanzeigen geschaut, denn ich finde, Elektrogeräte und viele andere Dinge kann man wunderbar gebraucht kaufen.

Dann geriet das Waffeleisen wieder in Vergessenheit, bis ich etwas anderes suchte und spontan auch diesen Suchbegriff eingab. Der glückliche Zufall zeigte ein Doppelwaffeleisen in meinem Viertel an – für 6 Euro!

Einen Tag später war ich glückliche Besitzerin eines Herzwaffeleisens, das einwandfrei in Schuss war und nur ein bisschen geputzt werden musste.

Zur Einweihung machte ich Buchweizenwaffeln aus „Waffeln. Als ob immer Sonntag wäre“ von Anne-Katrin Weber (GU). Allerdings wandelte ich sie direkt in eine vegane Variante um. Dieses Grundrezept nutzte ich dann letztes Wochenende für ein herzhaftes Frühstück: Buchweizen-Dinkel-Waffeln mit Zwiebeln und geriebenem Käse.



Durch den Käse ist das Rezept natürlich nicht mehr vegan, aber Veganer können ihn entweder durch eine vegane Variante ersetzen oder ein paar Esslöffel Hefeflocken in den Teig rühren – das gibt auch eine wunderbar herzhaft und käsige Note.

Naschkater hatte die Idee, etwas Chutney dazu zu essen. Wir hatten selbstgemachtes Feigenchutney und Mangochutney da und Kater öffnete letzteres. Das passte super zu den Waffeln! Ein herzhaftes Tomatenchutney könnte ich mir auch gut vorstellen. Wenn ihr Herzhaft-Fruchtiges mögt, probiert aus, was euch schmeckt. Aber auch pur oder zum Salat sind diese Waffeln absolut köstlich!

Für 8 Stück:

2 mittelgroße oder eine große Gemüsezwiebel
1 Schuss Öl
125 g Margarine
1 gr. Prise Salz
2 LSE *
125 g Buchweizenmehl **
125 g Dinkelvollkornmehl **
8 g Backpulver
2 gestr. TL Knoblauchpulver
Reichlich frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Pflanzen-„Joghurt“
150 g Wasser (oder Pflanzendrink)
50 g geriebener Käse

** (2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser > eingeweicht und püriert)*

*** am besten frisch gemahlen*

Die Zwiebel schälen und in Würfel oder kleine Spalten schneiden und mit Öl in einer beschichteten Pfanne braten, bis sie gebräunt sind. Etwas abkühlen lassen.

Die Margarine in eine Schüssel wiegen, Salz zufügen und dann die LSE. Alles cremig rühren. Beide Mehle mit Backpulver und Gewürzen vermischen und zur Fettmischung geben. Den „Joghurt“ dazu wiegen und das Wasser angießen und alles verrühren. Die Zwiebeln und den Käse dazugeben und alles verrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist.

Den Teig etwas ruhen lassen und das Waffeleisen aufheizen.

Jeweils ca. 2 EL Teig in eine Waffelform geben und die Waffeln backen, bis sie leicht gebräunt und außen etwas knusprig sind.

Auf einem Gitter abkühlen lassen und frisch genießen.



Mögt ihr herzhafte Waffeln oder findet ihr, Waffeln müssen süß sein?

Habt ihr ein Familienrezept für Waffeln?

Hinterlasst mir gerne einen Kommentar, welche besonderen Rezepte ihr liebt und warum!

Habt ein genussvolles langes Wochenende!

Eure Judith