

# Dinkel-Vollkorn-Walnuss-Brot



Liebt ihr auch den Geruch von frisch gebackenem Brot? Gestern Abend hatte ich endlich mal wieder Muse, ein neues Brotrezept auszuprobieren und habe dieses wunderbare Dinkel-Vollkorn-Walnuss-Brot gebacken. Der nussig-warme Duft, als es aus dem Ofen kam, und die knusprige Kruste machten mich so gierig auf den ersten Bissen, dass ich mir fast die Finger verbrannte.



Heute gab es also nach Wochen mal wieder frisches Brot zum Frühstück. In letzter Zeit dominierte bei uns Porridge oder Toastbrot. Die Kruste ist heute zwar nicht mehr knusprig, aber dafür ist das Brot wunderbar fluffig und dabei nicht zu

trocken und nicht zu feucht. Wenn man es auftoastet, was wir mit Brot oft sogar an Tag 2 schon machen, ist es perfekt für ein ausgedehntes Wochenend-Frühstück.

Das Dinkel-Vollkornmehl habe ich wie immer frisch gemahlen. Das Rezept funktioniert aber genauso gut mit gekauftem Vollkornmehl. Es schmeckt dann vielleicht etwas weniger nussig.



**Für 1 Kastenbrot:**

$\frac{1}{2}$  Packung Trockenhefe  
2 EL Ahornsirup oder 1 EL Zucker  
300 g Dinkelmehl Type 630  
200 g Dinkel-Vollkornmehl  
2 TL Salz  
2 EL Olivenöl  
65 g Walnusskerne

Hefe und Sirup/Zucker mit 120 ml lauwarmem Wasser verrühren und 5 Minuten stehen lassen. Dann beide Mehlsorten, Salz, Olivenöl, 240 ml lauwarmes Wasser und die Nüsse in eine Schüssel geben und mit der Hefemischung zu einem Teig verkneten. Der Teig ist nicht so fest, dass man ihn zu einem Laib formen könnte, aber das ist nicht schlimm.

Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig 45 Minuten gehen lassen, dann kurz kneten, in die Kastenform geben und abgedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen und das Brot ca. 30 Minuten backen, bis es goldbraun ist. Aus der Form stürzen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



Gleich werde ich mal auf den Markt schlendern und frisches Grünzeug fürs Wochenende kaufen. Ich hoffe, ihr habt genauso wunderschönes Sonnenwetter wie wir hier und wünsche euch genussvolle Tage!

## Zupfbrot mit Kürbis, Walnuss und Zimt (vegan)



Auf den Feldern und Marktständen leuchten die Kürbisse. Das satte Orange greift farblich schon mal den Wäldern vor, die bald in ähnlicher Pracht dastehen werden. Auch wenn ich Orange als Farbe eigentlich gar nicht so mag – im Herbst gefällt mir das gelb-rot-orange Farbspektakel und auch an Kürbissen kann ich schwer vorbei gehen.

Letzte Woche landete der erste Kürbis des Jahres in meinem Einkaufskorb. Ich habe vor Jahren so einen alten Bastkorb von meiner Ma übernommen, der mittlerweile wirklich etwas

altersschwach ist und hatte schon Angst, er hält den Kürbis nicht mehr aus. Aber nach wie vor ist er treuer Begleiter bei Einkäufen und bleibt das hoffentlich noch eine Weile.

Nach Vor-Urlaubs-Stress, Urlaub und Nach-Urlaubs-Stress hatte ich am letzten langen Wochenende (unser Chef hat uns den Brückentag geschenkt!) endlich mal wieder Zeit und Ruhe zum Backen. Und Lust auf Kürbis hatte ich auch – also entstand dieses herbstliche Zupfbrot mit Kürbis, Walnuss und Zimt, im Grunde ein Pumpkin Spice Pull Apart Bread, wie man im neudeutschen sagen würde und wie man es in Getränkeform zurzeit wieder überall bei Kaffeeanbietern liest.



Ich habe noch einen Guss aus Frischkäse, Puderzucker und

Zitronensaft drüber gegeben – die frisch-säuerliche Note gab der Leckerei noch das I-Tüpfelchen. Naschkater und ich waren begeistert und ich hoffe, euch schmeckt dieses Brot genauso gut wie uns!

**Für 1 Kastenform, ca. 22-25 cm lang:**

Teig:

150 g gegarter Kürbis (Butternuss oder Hokkaido)

150 g Sojagurt Vanille

50 g Rohrohrzucker

2 Prisen Salz

Je 2 Prisen Kurkuma und Kardamom

2 Leinsameneier (2 EL geschrotete LS + 6 EL Wasser)

400 g Dinkelmehl

15 g Backpulver

50 g Margarine

Füllung:

150 g gegarter Kürbis

100 g Rohrohrzucker

2 TL Zimt

30 g Margarine

2 Handvoll Walnüsse, grob gehackt

Guss:

Puderzucker

frischer Zitronensaft

(Frischkäse)

Teig:

Den gegarten Kürbis in die Schüssel wiegen, mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und mit Sojagurt, Zucker, Salz und Gewürzen verrühren. Die Leinsamen mit dem Wasser kurz quellen lassen (helle Leinsamen fallen im Teig nicht so auf) und dann pürieren, bis eine cremige, eiweißartige Masse entstanden ist. Die Leinsameneier (LSE) zur Masse geben und unterrühren. Die Margarine in die Schüssel wiegen, dann Mehl und Backpulver darüber geben und alles mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Wenn er noch ein klein wenig

klebrig ist – kein Problem.

Füllung:

Den Kürbis mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und mit den übrigen Zutaten (bis auf die Walnüsse) verrühren.

Brot:

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf geben. Mit etwas Mehl bestreuen und den Teig kurz kneten, bis er nicht mehr klebt. Dann mit dem Nudelholz recht dünn zu einem Rechteck ausrollen (darauf achten, dass die Unterseite nicht an der Arbeitsfläche festklebt).

Den Teig vollständig mit der Füllung bestreichen und dann in Streifen schneiden, die so breit sind wie die Kastenform. Die Streifen übereinander legen und in Vierecke schneiden, die ca. so hoch sind wie die Kastenform. Die Form am besten aufrecht stellen und die Teigstücke übereinander hineinstapeln, so dass die Füllungen immer nach oben zeigen. Ganz am Ende habe ich ein Teigstück umgedreht, sodass zwei Mal Füllung aufeinander trifft und am Randstück keine Füllung außen ist.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C 40-45 Minuten backen und in der Form abkühlen lassen oder lauwarm genießen.

Nach Belieben einen Guss anrühren und das Brot damit beträufeln.



Ohne Guss ist das Zupfbrot vegan. Wer es ganz tierfrei möchte,

lässt den Frischkäse weg und nimmt nur Puderzuckerguss oder versucht es mit einer veganen Variante.

Ich hoffe, ihr genießt nach diesem nasskalten Wetter den goldenen Herbst und lasst es euch mit einer schönen Tasse Kaffee oder Tee und feinem Kuchen gut gehen!

Genussvolle Grüße von eurer  
Judith

---

## Flammkuchen mit Buchweizen, Spinat, Pilzen, Birne und Walnuss



Zurze

it hat ja Naschkater seine Experimentier-Phase in der Küche. Oft komme ich nach Hause und er hat irgendetwas Neues ausprobiert. Da stehen dann Smoothies im Kühlschrank oder Dosen mit Energiekugeln. Ein Topf wartet auf dem Herd oder eine Auflaufform.

Finde ich super, denn dann muss ich mich mal nicht darum kümmern, was ich essen könnte. Zumal ich zurzeit so viel zu tun habe, dass Kochen und Experimentieren bei mir etwas kurz kommt.



Wenn ich an den Wochenenden mal nicht unterwegs bin, findet man mich aber natürlich in der Küche und da wir viel zu lange keinen Flammkuchen mehr hatten, habe ich ein neues Rezept

ausprobiert. Den Teig habe ich aus dem Buch „Pizza ohne Reue“ von Eva Fischer, beim Belag habe ich improvisiert, da wir weder Käse noch Schmand da hatten.

Ich muss sagen, durch die Hefeflocken wird die Sojamasse herrlich würzig und schmeckt auch leicht käsig. Zusammen mit den Zwiebeln, hat man dadurch direkt den typischen Flammkuchengeschmack, auf den dann noch frisches Gemüse und süßliche Birne oben drauf kommen – eine köstliche Kombination, wie wir finden.



**Für 2 Flammkuchen:**  
Teig:  
150 g Buchweizenmehl

150 g Dinkelmehl (Type 630)  
1 TL Trockenhefe  
20 g Öl  
1 Prise Zucker  
1 gestr. TL Salz  
150 ml Wasser  
Belag:  
250 g Sojagurt  
4 TL Hefeflocken  
1 große Zwiebel  
2 große Knoblauchzehen  
Öl  
Pfeffer, Salz  
2-4 Handvoll frischer Spinat  
2 große Champignons  
1 Birne  
Einige Walnüsse

Alle Zutaten für den Teig verkneten und zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Der Teig geht nur leicht auf, nicht wie normale Hefeteige.

Für den Belag die Zwiebel schälen, würfeln und in wenig Öl andünsten. Den Knoblauch schälen, hacken und zur Zwiebel geben. Wenn beides braun zu werden beginnt, den Herd ausschalten, den Sojagurt und die Hefeflocken dazugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, den Spinat waschen, klein zupfen und in einem Topf kurz zusammenfallen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Muskatnuss würzen.

Die Birne waschen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob zerkleinern.

Den Ofen mit Blech auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig halbieren und auf einem Backpapier hauchdünn ausrollen. Wer mag, schneidet den Rand noch hübsch zu (zum Beispiel mit einem geriffelten Teigrad).

Die Hälfte der Sojamasse darauf verstreichen, dann mit Pilzen,

Spinat, Birne und Walnüssen belegen. Jeden Flammkuchen samt Backpapier auf ein Blech gleiten lassen und ca. 15-20 Minuten backen.



Nun scheint ja endlich der Sommer Einzug zu halten und ich hoffe, ihr genießt das Wochenende in vollen Zügen und habt genussvolle Tage!

Eure Judith

---

## Saftiger Apfelmuskuchen mit Walnuss, Schokolade und Tonka



In den letzten Wochen sind Naschkater und ich im Reste-Modus. Wir versuchen, alle Überbleibsel in diversen Schraubgläsern aufzubrechen, sei es im Kühlschrank, im Vorratsraum oder im Tiefkühlfach. In letzterem liegen noch drei Behälter mit Apfelmus, das Kater im Herbst gekocht hat. Leider war es etwas flüssig geworden und war somit noch mehr, als die Menge an

Äpfeln eh schon hergab.

Da wir das Fach dringend mal abtauen müssen, habe ich vorgestern die größte Dose Apfelmus aufgetaut. Als Naschkatzen finden wir Apfelmus als Nachtisch aber eher unbefriedigend und vor allem am Wochenende haben wir Kuchenhunger , also erinnerte ich mich an einen Blogbeitrag von **herzeli**e**b**. Michaela backte einen Apfelmuskuchen, der unschlagbar saftig sein sollte und unwiderstehlich gut aussah.

Also suchte ich mir das Rezept heraus und legte los. Natürlich entstand wieder eine ganz eigene Version des Kuchens (ich habe Zucker und Fett etwas reduziert und 3 Zutaten ausgetauscht), aber das Ergebnis war wirklich unfassbar saftig und soooo lecker!



Ich habe eine kleinere Guglform verwendet und etwa ein Viertel des Teigs in eine kleine Kastenform gegeben – so konnten wir das Ergebnis probieren, ohne den hübschen Kuchen anschneiden

zu müssen. Denn wenn die Qualitätskontrolle bestanden ist, muss das Werk ja noch fotografiert werden. Wenn ihr nur eine Form benutzt, braucht der Kuchen vielleicht noch ein wenig länger, bis er gar ist.

### **Für 1 Gugl- oder Kranzform:**

180 g Zucker  
2 Eier  
125 g weiche Butter  
300 g Apfelmus  
300 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
( $\frac{1}{2}$  TL 5-Gewürze-Pulver, nach Belieben)  
1 TL Zimt  
Ca.  $\frac{1}{2}$  Tonkabohne, fein gerieben  
70 g Vollmilchschokolade, gehackt  
70 g Walnüsse, gehackt  
Fett & Mehl für die Form

Die Form fetten und mit Mehl ausstreuen. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucker und Eier schaumig rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dann die weiche Butter dazugeben und verrühren. Apfelmus untermischen, dann das mit Backpulver und den Gewürzen vermischte Mehl zufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Die Nüsse und die Schokolade unterheben und den Teig in die Form geben. Ca. 50 Minuten backen, sicherheitshalber nach etwa 45 Minuten die erste Stäbchenprobe machen. Den fertigen Kuchen in der Form eine Weile abkühlen lassen, dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben oder nach Belieben mit etwas geschmolzener Kuvertüre bestreichen oder beträufeln.



Diesen Kuchen werde ich sicherlich noch öfter backen und ich hoffe, er schmeckt euch genauso gut wie uns!

Ich wünsche euch einen sonnigen und genussreichen Sonntag!

## Hochge-Nuss: Kleine Walnuss-Schoko-Muffins



Als

Sommerkind habe ich ein zweigespaltenes Verhältnis zum Herbst. Für mich ist der Sommer eigentlich immer zu kurz und da ich Kälte nicht mag, stehe ich dem Herbst argwöhnisch gegenüber. Gestaltet er sich so wie bisher mit viel Sonne, rotgoldenem Laub und Ohne-Jacke-Temperaturen, dann liebe ich ihn. Ist er nasskalt und werden die Tage zu kurz, möchte ich mich am liebsten mit Kakao auf den Kuschelsessel verkriechen und monatelang Kochbücher schmökern, bis der Frühling da ist. Kulinarisch hingegen finde ich den Herbst super! Es gibt Maronen, Kürbis, Feigen, Nüsse und Grünkohl. Auf alles freue

ich mich das ganze Jahr über und ich kann nicht genug davon bekommen. Da kam das Herbstevent bei [Ina is\(s\)t](#) wie gerufen, denn bei ihr dreht sich alles rund um die Nuss, beziehungsweise um Hochge-Nuss!

Diese kleinen, super schokoladigen Seelentröster sind mein Herbstbeitrag zu ihrem Event.





**Für 12 große Muffins oder ca. 48 kleine:**

Butter, zerlassen, oder Öl zum Fetten der Formen  
125 g Dinkelmehl (Type 630)  
200 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)  
3 TL Backpulver  
3 EL Kakaopulver  
150 g Butter  
65 g Zucker  
70 ml Milch  
2 Eier  
100 g Walnüsse, grob gehackt  
125 g Bitterschokolade, grob gehackt

Die Muffinformen mit dem Fett einpinseln oder mit Papierförmchen auslegen.

Mehl, Backpulver und Kakao in einer Schüssel mischen.

Butter und Zucker in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen, bis der Zucker relativ gelöst ist. Die Eier mit der Milch verrühren.

Walnüsse und Schokolade zu den trockenen Zutaten geben, in die Mitte eine Mulde drücken und Eiermilch und Zuckerbutter hineingeben. Mit einem Metalllöffel alles zu einem Teig verrühren, aber auf keinen Fall zu lange, er darf noch kleine Klümpchen haben!

Den Ofen auf 180°C Grad Umluft vorheizen. Den Teig in die Mulden der Form füllen und die Muffins etwa 15 Minuten backen. Die Backzeit variiert je nach Größe, also am besten nach 10 Minuten nachschauen und Stäbchenprobe machen.

Auf einem Gitter auskühlen lassen und nach Belieben noch mit einem Hauch Puderzucker bestäuben.



Ich hoffe, ihr könnt der Herbstzeit ebenfalls viele

genussvolle Aspekte abgewinnen und macht es euch gemütlich und vor allem lecker!

Genießt die Farbenpracht der Natur und ihre Naschereien!

Eure Judith

