

# Anis-Nuss-Rauten mit Dinkelvollkorn



Kennt ihr diese Anisplätzchen aus Eischnee mit den kleinen Füßchen? Die möchte ich seit längerem unbedingt mal ausprobieren. Bisher hatte ich leider vergeblich nach gemahlenem Anis gesucht.

Ein Rest Anissamen war noch da und so startete ich den Versuch, ihn mit meinem Mörserchen zu zermahlen. Mithilfe von ein bisschen Zucker ging das auch ganz gut und nachdem ich die Mischung durch ein Sieb gekippt hatte, hatte ich eine Art Anis-Puderzucker. Aber so ganz überzeugt war ich nicht davon, deshalb ging ich gestern noch mal auf die Jagd und fand nach längerem Suchen tatsächlich Anispulver.

Also wurden die gemörserten Samen anderweitig verwendet – nämlich in diesen fix improvisierten weihnachtlichen Rauten. Die Nüsse sind frisch gemahlen (so ein Mixbecher/Zerkleinerer, den man mit dem Pürrierstab antreibt, ist Gold wert!) und

zusammen mit dem (ebenfalls frisch gemahlten)  
Dinkelvollkornmehl schmecken die Anis-Rauten herrlich nussig  
und knusprig!



Natürlich kann man sie mit jedem Gewürz machen. Zimt ist

sicher lecker, oder Spekulatiusgewürz! Da könnt ihr ganz nach Geschmack experimentieren und zum Schluss zum Beispiel noch dunkle Kuvertüre schmelzen und eine Hälfte der Rauten hineintauchen oder sie mit Schokofäden verzieren.

### **Für 1 Blech:**

200 g Dinkelvollkornmehl (vorzugsweise frisch gemahlen)

50 g Nussmischung, frisch gemahlen

50 g Rohrzucker

2 TL Anis, gemahlen

100 g Margarine (oder Butter)

Ca. 25 ml Wasser

Alle Zutaten bis auf das Wasser in eine Teigschüssel wiegen und zügig verkneten. Nach und nach so viel Wasser zugeben, dass ein glatter Teig entsteht – eventuell braucht man nicht das gesamte Wasser.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen und neben die Arbeitsfläche legen.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kleinfingerdick ausrollen und in breite Streifen schneiden. Diese Streifen schräg in Rauten schneiden. Sie müssen nicht mathematisch perfekt sein – aber man kann natürlich mit dem Maßband arbeiten, wenn man mag.

Die Rauten mit ein wenig Abstand auf das Blech legen und 10–15 Minuten backen, bis sie ganz leicht gebräunt sind.

Die Kekse dufteten so verführerisch, dass ich froh war, „Küchenhände“ zu haben (ich kann wirklich sehr heiße Dinge anfassen), denn ich fischte mir eine Raute aus dem Ofen, sobald sie durchgebacken war und knusperte drauf los.

Naschkater gab nach kurzer Qualitätskontrolle sofort begeisterte Zustimmung: „Naschkatzentauglich!“



Ich hoffe, euch schmecken diese unkomplizierten und wirklich fix gebackenen Anis-Nuss-Rauten auch so gut und wünsche euch

einen wunderschönen 1. Advent!  
Eure Judith

---

## Buchvorstellungen: „Zuckerfrei. Meine Weihnachtsbäckerei“ & „Einfach Weihnachtsrezepte VEGGIE“



Nun ist es wirklich Winter geworden. Morgens ist die Welt weiß bereift und man muss sich ganz schön warm einpacken.

Weihnachten rückt mit großen Schritten näher und viele von euch machen sich sicher schon eine Weile Gedanken, welche Plätzchen sie backen wollen und was sie ihren Lieben schenken könnten.

Falls ihr nicht wie wir eine feste Essensroutine für Weihnachten habt, gibt es sicher auch noch das Weihnachtsmenü zu planen.

Und da kommen zwei Bücher genau richtig, die ich euch heute vorstellen möchte! Beide sind vom EMF Verlag. Das erste enthält lauter Plätzchenrezepte ohne raffinierten Zucker, das zweite tolle vegetarische Rezepte für die Festtage.

## **„Zuckerfrei. Meine Weihnachtsbäckerei“**

### **Inhalt**

Das Buch beginnt mit einer kleinen Einführung, warum man sich auch mal über zuckerfreie Varianten oder alternative Süßungsmittel Gedanken machen sollte und stellt diese im Folgenden vor.

Da sind zum Beispiel Birkenzucker, Kokosblütenzucker, Stevia und Erythrit. Nach einer kleinen Gewürzkunde, ein paar Backtipps und einigen Worten zu nützlichen Küchenhelfern folgen die Rezepte, die in 4 Kapitel aufgeteilt sind: „Plätzchen und Kekse“, „Süße Kleinigkeiten“, „Kuchen & Co“ und

## „Desserts“



## Kostprobe?

Ganz klassische Zimtsterne gibt es natürlich, spannend neu klingt die Tonka-Keksrolle mit Kakaonibs, oder auch die Pistazienmakronen mit hübscher grüner Farbe. Raffiniert: Pralinen aus Kidneybohnen mit Kakao und Zimt. Und falls ihr Desserts für die Weihnachtstage sucht: Eine saftige Mandeltarte oder ein Orangentiramisu klingen doch klasse,



oder?

Zu jedem Rezept gibt es ein Bild und wie immer beim EMF Verlag

sind die Fotos echte Hingucker.

Schade finde ich, dass man keinerlei persönliche Info findet, wer hinter dem Buch steckt, also wer die Rezepte erfunden oder zusammengestellt hat. Ansonsten mag ich meine neue „Weihnachtsbäckerei“ aber sehr gerne und bin sicher, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Hier findet ihr also nicht nur tolle Rezepte ohne raffinierten Zucker, mit denen man mal was Neues und auch Gesünderes ausprobieren kann, sondern man kann vielleicht auch grundsätzlich sein Repertoire an Zutaten erweitern.

## **„Einfach Weihnachtsrezepte VEGGIE“ von Rose Marie Donhauser**

Das Büchlein verspricht nicht nur vegetarische Festtagsküche mit 2–6 Zutaten, sondern mehr: „Festlich ohne Fleisch und Fisch zu speisen ist nicht nur eine Lebenseinstellung, sondern bietet generell gesunde Aussichten – über Weihnachten hinaus. Die grüne Weihnachtsküche ist eine Winterküche mit viel Abwechslung und gleichzeitig eine wärmende Wohlfühlküche für alle.“ schreibt die Autorin im Vorwort.

### **Inhalt**

Nach ein paar Grundlagen gibt es in 3 Kapiteln „Vorspeisen & Beilagen“, „Hauptgerichte“ und „Desserts“. Jedes Rezept ist auf einer Doppelseite präsentiert und bebildert. Die Rezepte sind sehr übersichtlich beschrieben und die einzelnen Zutaten im Fließtext noch einmal fett hervorgehoben. Auch nett: die Hauptzutaten sind in Form kleiner Bilder neben dem Text aufgelistet.

INHALT			
GRUNDLAGEN	4	HAUPTGERICHTE	38
VORSPEISEN UND BEILAGEN	8	Käsespätzle mit Röstzwiebeln	38
Caesar Salad – das Original	8	Graupengemüse mit Räuchertofu	40
Quinoaalat mit Mangodressing	10	Vegetarische Kohlrabischnitzel	42
Feldsalat mit Walnüssen	12	Platzbratlinge mit Petersilie	44
Ananassalat mit Curry-Orangen-Dressing	14	Seitan-Gulasch mit Paprikaschoten	46
Kürbissuppe mit Kokos	16	Polentapfätzchen mit Austernpilzen	48
Bunte Gemüsebrühe	18	Kartoffelkuchen mit Zucchini	50
Möhrensuppe mit Orange	20	Lauch-Tagelatte mit Walnüssen	52
Tomatensuppe mit Penneanplätzchen	22	DESSERTS	54
Wirsingpäckchen mit Feta	24	Aprikosenquark mit Mandeln	54
Roschiröstkost mit Orangensaft	26	Schokoladenspadding	56
Ökotonaten mit Gorgonzola	28	Parfait mit Zimt	58
Glazierte Möhren	30	Gorgonzola mit Feigen und Mandeln	60
Kartoffelköße halb und halb	32	REGISTER	62
Käsepott mit Prosecco	34	ÜBER DIE AUTORIN	63
Bagna Cauda – Dipsoße aus dem Piemont	36	ÜBER DIE FOTOGRAFIN	63

## Kostprobe?

Klassisch sind der „Caesar Salat“, der „Feldsalat mit Walnüssen“ oder die „Käsespätzle“, ausgefallener die „Wirsingpäckchen mit Feta“, die „Bagna Cauda“ aus dem Piemont oder das „Graupengemüse mit Räuchertofu“. Zum Dessert ein „Parfait mit Zimt“? Wer sagt da nein.



Nach dem Register findet man eine Kurzbio mit Foto über die Autorin und daneben das gleiche für die Fotografin – einigen sicher ein Begriff: Sabrina Sue Daniels, ebenfalls Bloggerin und Fotografin. Ihre Fotos und die Rezepte von Rose Marie



machen auf jeden Fall Appetit.

Wer sich inspirieren lassen möchte, wie man vegetarisch und lecker Weihnachten feiern kann, der findet in diesem Buch schöne erste Ideen. Viele Rezepte eignen sich wirklich für jeden Tag und wärmen in der kalten Zeit Leib und Seele.

Ich hoffe, die Bücher gefallen euch und vielleicht wisst ihr ja auch jemanden, dem ihr sie dieses Jahr fürs nächste Weihnachten schenken könnt.

Habt eine genussvolle Woche und macht es euch gemütlich!  
Eure Judith

---

## Walnuss-Stangen mit Kakaonibs



Ein Blick auf den Kalender verdeutlichte mir gestern einmal mehr,

wie die Zeit momentan an mir vorbeirauscht. In jeder freien Minute sitze ich zurzeit am Laptop und übersetze Pastarezepte für ein tolles neues Kochbuch, das im Frühjahr erscheinen soll.

Da bleibt kaum Zeit zum Kochen, geschweige denn zum Backen. Und so neigt sich das Jahr dem Ende zu, Weihnachten rückt näher, in den sozialen Netzwerken tauchen die ersten Plätzchenfotos auf – und ich habe das Gefühl, ich komme gar nicht mehr mit.

Aber als gestern der spätsommerlich milde Sonn(en)tag in einen tosenden Herbst-Regen-Sturm übergang und mein geplagter Nacken eine Pause vom vielen Sitzen brauchte, wurde im Hause Naschkatze offiziell die Plätzchensaison eingeläutet.

Diese Walnuss-Stangen kann man natürlich das ganze Jahr über essen, aber sie schmecken so wunderbar walnussig, dass sie auch perfekt in die Weihnachtszeit passen und wer mag, gibt noch ein paar extra Prisen weihnachtliche Gewürze dran.



Für 2 Bleche:

150 g Margarine/Butter

100 g Rohrzucker

## 2 LSE

100 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

150 g Walnüsse, frisch gemahlen \*

50 g Dinkelmehl

1 TL Backpulver

50 g gehackte Walnüsse

2 EL Kakaonibs

1 große Prise Spekulatius- oder Lebkuchengewürz

50 g Zartbitterkuvertüre zum Dekorieren

Die Leinsamen einweichen. Margarine und Zucker in eine Schüssel wiegen. Alle trockenen Zutaten in eine zweite Schüssel wiegen und vermischen.

Die Leinsamen zu Leinsameneiern pürieren.

Margarine und Zucker verrühren, dann die Leinsameneier dazugeben und unterrühren.

Die trockenen Zutaten nach und nach zur Fettmischung geben. Wenn alles verrührt ist, den Teig eine Weile kühlen.

2 Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Zwetschengroße Portionen des Teigs abnehmen und zwischen den Handballen zu fingerdicken Stangen rollen. Die Enden etwas begradigen und die Stangen mit ein wenig Abstand auf die Bleche setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten backen, bis die Stangen leicht goldbraun sind. Auf den Blechen abkühlen lassen, dann eng nebeneinander schieben.

In der Zwischenzeit die Kuvertüre schmelzen (das geht gut in der Resthitze des Backofens) und in ein kleines Tütchen aus Backpapier oder Butterbrotpapier füllen. Die Spitze unten abschneiden und die Stangen mit dünnen Kuvertürefäden dekorieren. Trocknen lassen und in luftdicht schließenden Keksdosen aufbewahren.

*\* Das Mahlen der Walnüsse geht super mit einem Mixbecher für den Pürierstab. Auch die gehackten Walnüsse zerkleinere ich*

*darin.*



Habt eine feine Woche und genießt viele schöne, seelenwärmende Momente – das beste Mittel gegen Herbstblues und Erkältungen!

Eure Judith

---

## Schokolis mit Haselnuss



Diese  
s Jahr habe ich nicht viele neue Plätzchensorten ausprobiert. Ich hatte mal wieder Lust auf Familienklassiker wie die [Haferplätzchen mit Orangennote und Schoki](#) oder einfaches [Buttergebäck](#).

Allerdings hat meine Freundin Jane beim gemeinsamen Backen so feine Schoko-Nuss-Plätzchen gezaubert, dass ich nach einem

resignierten Blick in die schon wieder fast geleerten  
Keksdosen das Rezept anforderte.



Ich habe mehr Mehl genommen und weniger Stärke, was genauso gut

funktionierte. Eigentlich wollte ich mit der Haselnuss noch ein kleines Stückchen Marzipan in den Teig legen, das stelle ich mir absolut köstlich vor, aber leider hatte ich keins mehr da. Wer mag, kann das gerne ausprobieren. =)

**Für ca. 60-70 Stück:**

250 g weiche Butter oder Margarine\*  
100 g Puderzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
30 g Kakao  
150 g Dinkelmehl Type 630  
150 g Speisestärke  
1 TL Zimt  
1 TL Kardamom  
100 g Haselnusskerne  
Marzipan (nach Belieben)  
Puderzucker zum Bestäuben

Die Butter mit dem Zucker, Vanillezucker, Kakao, Gewürzen und Speisestärke in eine Schüssel geben und cremig rühren. Etwa die Hälfte des Mehls dazugeben und alles verrühren, dann das übrige Mehl zufügen und alles auf höchster Stufe durchkneten. Den Teig eine Weile kalt stellen.

2 Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Entweder den Teig zu Rollen von ca. 2 cm Durchmesser formen und diese in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden oder jeweils kleine Portionen abnehmen, 1 Haselnuss (und nach Belieben einen Zipfel Marzipan) hineindrücken und den Teig zu einer Kugel rollen. Die Nuss sollte mittig in der Teigkugel eingeschlossen sein.

Die Kugeln mit etwas Abstand auf die Bleche legen und 15 Minuten backen. Auf den Blechen abkühlen lassen und in luftdicht schließende Keksdosen packen. Nach Belieben vor dem Naschen mit Puderzucker bestäuben.

\* mit Margarine ist das Rezept vegan



Ich wünsche euch eine besinnliche und genussvolle Adventszeit.

Lasst euch nicht stressen, sondern macht es euch mit  
Plätzchen, Glühwein und lieben Menschen gemütlich!

Eure

Judith



---

## Weihnachtsschnitten vom Blech (vegan)



Diese  
s Wochenende gibt es mal keine Plätzchen, sondern einen  
Weihnachtskuchen vom Blech. Da mein Naschkater ja sehr gerne  
veganen Kuchen isst, habe ich gestern mal ein bisschen  
experimentiert und versucht, veganen Lebkuchen vom Blech zu  
machen. Im Endeffekt wurde ein Blechkuchen daraus, denn der  
Teig ist wunderbar fluffig und herrlich aromatisch dank der  
Lebkuchengewürze.



Beim  
Lebkuchen werde ich also noch mal herumprobieren, aber dieser

Kuchen ist auf jeden Fall eine schöne Abwechslung für die vorweihnachtliche Kaffeetafel. Ich wollte sowieso schon lange mal einen Blechkuchen backen.

Natürlich ist es nicht ausgeschlossen, dass ich heute oder morgen auch noch Plätzchen in den Ofen schiebe... Mal wieder Kuchen zum Frühstück war für Naschkater aber sicher eine Abwechslung – da musste er mal nicht in der Kammer die Plätzchendosen plündern.

**Für 1 Blech von ca. 30×25 cm:**

250 g Mehl

250 g gemahlene Mandeln/Nüsse

25 g geröstete, gehackte Nüsse

100 g Zucker

2 TL Lebkuchengewürz

15 g Backpulver

1 Prise Salz

50 g Orangeat

30 g Zitronat

300 g Sojagurt

2 EL Rum

100 g Zartbitterkuvertüre

Mandelblättchen zum Verzieren

Das Blech oder einen Backrahmen mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Für den Teig Mehl, Mandeln/Nüsse, Zucker, Lebkuchengewürz, Backpulver und Salz in eine Schüssel wiegen und vermischen. Dann Orangeat, Zitronat und die gehackten Nüsse unterrühren. Den Sojagurt und den Rum dazugeben und alles zu einem Teig verrühren.

Den Teig auf das Blech geben und glatt streichen (am besten mit einem Silikonspatel oder einer angefeuchteten Winkelpalette).

20 Minuten backen, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Kuchen stürzen, das Backpapier abziehen und den Kuchen vollständig abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die

Kuvertüre schmelzen und auf den erkalteten Kuchen streichen.  
Mit Mandelblättchen ein hübsches Muster legen. Wenn die  
Kuvertüre fest ist, kleine Schnitten schneiden.



Heute strahlt bei uns mal wieder ein wolkenloser Himmel und es

ist wieder richtig kalt. Nach dem milden Schmuddelwetter der letzten Woche tut das gut und ich hoffe, ihr alle könnt heute ein paar Sonnenstrahlen und klare Winterluft genießen – bevor ihr es euch mit einem heißen Kaffee oder Tee und Weihnachtsgebäck gemütlich macht.

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith