

# Frische Tagliolini mit scharf-süßer Mango-Maracuja-Soße



## Süßes Pesto

Die bei diesem Gericht verwendete Soße bekommt man in der veganen Fachabteilung eines gutsortierten Supermarktes. Oder alternativ in einem Geschäft mit veganen Bio-Produkten.

Die Soße besteht aus Mangos und Maracujas, verfeinert mit Samen und Kernen. Letzteres sind Chiasamen, Leinsamen und Sonnenblumenkerne.

Im Grunde dient die Soße als Brotaufstrich oder auch zum Backen.

Aber man kann sie auch zweckentfremdet verwenden, einfach etwas Knoblauch und Chilischoten dazugeben und sie als scharf-süße Soße für Pasta verwenden.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Brotaufstrich (Mango-Maracuja, Samen und Kerne, 1 Glas)
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 100 ml Sahne
- Kochwasser der Pasta
- 400 g frische Tagliolini (2 Packungen à 200 g]
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.*



Sehr leckere Pasta

**Zubereitung:**

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Chilischoten putzen, quer in feine Scheiben schneiden und zum Knoblauch geben.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser die auf der Packung angegebene Dauer garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Chili darin kurz anbraten. Brotaufstrich dazugeben. Mit der Sahne ablöschen. Einen Schöpflöffel Kochwasser der Pasta dazugeben. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten. Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Soße großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Leinsamen-Rum-Kuchen



Mit gemahlenen und ganzen Leinsamen

Sie haben sich sicherlich schon einmal gefragt, ob man mit Leinsamen einen Kuchen zubereiten kann. Also einen Rührkuchen. Mit gemahlenem oder ganzem Leinsamen.

Ich bin der Frage einmal nachgegangen und habe das Experiment gewagt. Ich hatte eine Packung Leinsamenmehl gekauft, Inhalt 300 g. Auf der Packung selbst stand allerdings, dass man mit dem Leinsamenmehl nur 20 % des normalerweise für einen Kuchen zu verwendenden Weizenmehls ersetzen dürfe. Ich bin aber noch einen Schritt weiter gegangen und habe 60 % des Weizenmehls eines Rührteigs ersetzt. Also 300 g Leinsamenmehl und 200 g Weizenmehl verwendet.

Und für noch kräftigeren Geschmack und etwas Crunch habe ich noch drei Esslöffel ganzen Leinsamen in den Teig gegeben.

Allerdings habe ich sicherheitshalber ein fünftes Ei hinzugegeben, um auch die richtige Stabilität und Festigkeit des Rührkuchens zu gewährleisten.

Leinsamenmehl hat jedoch die Eigenart, dass es sehr viel Flüssigkeit aufsaugt und quillt. Somit saugt es viel von der flüssigen Eimasse des Rührkuchens auf und der Rührteig wird sehr fest und kompakt. Um dennoch einen lockeren und leichten Rührkuchen zu backen und diesem Problem vorzubeugen, gebe ich noch sechs Esslöffel Rum in den Rührteig, um ihn ein wenig geschmeidiger zu machen.

Sie fragen sich, ob das gelingen kann? Es kann, der Kuchen gelingt gut, ist fest und stabil und schmeckt sehr gut. Er hat ein leicht nussiges Aroma, und von der Konsistenz, aber auch dem Geschmack erinnert er eher an einen Schokoladenkuchen oder Gewürzkuchen, nur eben nicht mit Schokolade oder vielen Gewürzen. Aber er ist gelungen. Sie können es gern selbst versuchen und den Kuchen gleich nachbacken!

*Für den Rührteig:*

- Grundrezept

*Zusätzlich:*

- 300 g Leinsamenmehl (1 Packung)
- 3 EL ganze Leinsamensaat
- 6 EL 40%iger Rum
- 1 Ei

*Für den Zuckerguss:*

- 1 EL 40%iger Rum
- einige EL Puderzucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



*Mit leichtem Zuckerguss*

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei anstelle von 500 g Weizenmehl nur 200 g Weizenmehl und 300 g Leinsamenmehl verwenden.

Das zusätzliche Ei aufschlagen und unterrühren.

Ebenso die Leinsamensaat und den Rum dazugeben und unterrühren.

Rührkuchen in einer Kastenbackform die oben angegebene Backzeit auf mittlerer Ebene backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Rum und Puderzucker in einer Schale verrühren. Mit dem Backpinsel den Zuckerguss auf der Oberseite des Kuchens verstreichen.

Zuckerguss verfestigen lassen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchenbrustfilet mit Lauch-Reis**



Ich hatte für einen Reis als Beilage eine Phantasie. Und habe sie umgesetzt. Erfolgreich.

Ich gare nicht nur den Reis.

Sondern gebe noch kleingeschnittenen Lauch dazu.

Und mische vor dem Servieren Leinsamen darunter.

Würze gibt scharfes Curry-Pulver. Und Teriyaki-Sauce.

Und als Crunch beim Essen und zur Abrundung kommen noch kleingehäckselte Nüsse obenauf.

Dazu als Hauptzutat einfach ein leckeres, saftig gebratenes Hähnchenbrustfilet, das mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gewürzt wird.

*Für 2 Personen:*

- 2 Hähnchenbrustfilets
- gemahlener Kreuzkümmel

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 Tasse Parboiled Reis
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Hot Madras Curry Powder
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- Salz
- einige Nüsse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Nüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen.

Filets auf beiden Seiten mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Reis mit der dreifachen Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Leicht salzen. Zugedeckt 15 Minuten garen.

Lauch putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Lauch 3 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises hinzugeben und noch mitgaren. Leinsamen unterheben. Curry-Powder dazugeben und vermischen. Warmhalten.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets zuerst auf einer Seite 4 Minuten anbraten. Dann wenden und weitere 4 Minuten anbraten. Beim letzten Bratdurchgang Deckel auf die Pfanne auflegen.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Reis dazu verteilen. Leicht salzen.

Jeweils einen Esslöffel Teriyaki-Sauce über den Reis geben.

Mit Nüssen garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Haferflocken-Apfel-Bällchen mit Vanille-Sauce**



### Mit leckerer Vanille-Sauce

Ich hatte schon des öfteren überlegt, was man mit einer Packung feiner Haferflocken wohl so alles zubereiten könne. Außer, sie in einem Müsli mit Milch zu essen.

Aber sie bieten sich ja auch für Kuchen und Desserts an.

Also fand ich beim Recherchieren nach geeigneten Rezepten nicht nur pikante Zubereitungen mit Wurzeln und Gewürzen, sondern auch süße Dessert-Zubereitungen mit Äpfeln.

Also habe ich diese Zubereitung einmal ausgewählt und mir ein eigenes, selbst kreiertes Rezept zusammengebastelt.

Für eine ausgiebige Mahlzeit reichen diese jeweils 10 Bällchen pro Person sicher nicht. Aber als kleine Mahlzeit, bei geringerem Hunger, kann man sie durchaus abends vor dem Fernseher verspeisen.

Beim Frittieren sollte man drauf achten, dass man nicht vorher im gleichen Frittierfett sehr stark gewürzte, herzhafte Zutaten frittiert hat.

Aber auf diese Weise kann man Haferflocken durchaus auch

einmal zubereiten und einem leckeren Dessert zuführen.

*Für 2 Personen (etwa 20 Bällchen):*

*Für die Bällchen:*

- 200 g feine Haferflocken
- 2 Äpfel
- 100 g Sesamsaat
- 100 g Leinsamensaat
- 4 Eier
- 50 g Zucker

*Für die Vanille-Sauce:*

- [Grundrezept](#)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Zubereitungszeit 5 Min.*



Mit Haferflocken und Apfel

Äpfel putzen, schälen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel vierteln. In der Küchenmaschine fein reiben.

Leinsamen- und Sesamsaat und Haferflocken in einer

Getreidemühle fein zu Mehl mahlen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben.

Alle anderen Zutaten dazu geben.

Alles gut mit der Hand vermischen und eine halbe Stunde ziehen lassen, damit auch die Haferflocken etwas aufquellen.

Sollte der Teig zu flüssig sein, mit zusätzlichen Haferflocken nachhelfen.

Hände mit etwas Mehl bestäuben und jeweils einen Esslöffel der Masse in den Händen zu einer kleinen Kugel formen. Auf einen großen Teller geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Bällchen im siedenden Fett etwa 3–4 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Parallel dazu die Vanille-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Bällchen auf zwei Teller verteilen.

Vanille-Sauce in einer Schale dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Rührkuchen mit Leinsamen, Sesamsaat,

# Sonnenblumenkernen, Haselnüssen und Cashewnüssen



Schöner Rührkuchen mit Puderzucker bestäubt

Diesen Rührkuchen hatte ich schon seit längerem in Planung.

Einfach einmal die vielen, guten Zutaten, die ich für vegane Gerichte gekauft hatte, etwas aufbrauchen und für einen anderen Zweck verwenden.

Daher habe ich die Saaten und Nüsse für einen Rührkuchen verwandt.

Ich bereite den Rührkuchen nach dem Grundrezept zu.

Verwende jedoch nur 250 g Dinkelmehl.

Die restlichen 250 g ergeben die gemahlenen Saaten und geraspelten Nüsse.

Ich habe zuerst versucht, die Saaten in der Getreidemühle fein zu mahlen. Das ging schief. Leinsamen enthält viel Öl und lässt sich nur sehr schwer fein mahlen. Es hat beim Mahlen in der Getreidemühle das Mahlwerk verstopft, dieses lief heiß und ich habe das Mahlen abgebrochen.

Stattdessen habe ich die Saaten in der Küchenmaschine fein gehäckstelt, so dass man sie wie Mehl verwenden kann.

---

## **Acocado-Mandelmilch-Torte**



Leckere, vegane Torte

Ich habe im Supermarkt groß vegan eingekauft. Zwar nicht in der veganen Abteilung, das gibt es im Supermarkt nicht. Aber in der Abteilung „Bio-Produkte“. Dort gibt es auch viele vegane Produkte.

So wählte ich u.a. Agar Agar, Kichererbsen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesamsamen, Hefeflocken und Cashewkerne.

Dies ist das Rezept für eine meiner ersten Torten mit veganem Geliermittel, also Agar Agar. Ich habe im Supermarkt gleich 10 Packungen davon gekauft.

Agar Agar erhitzt man in Flüssigkeit am besten nicht in der Mikrowelle. Dazu eignet es sich besser, dies in einem kleinen Topf auf dem Herd zu tun.

Dann gibt man die restliche, kalte Flüssigkeit dazu, verröhrt alles mit dem Schneebesen und verwendet diese Füllmasse dann gleich weiter für die Torte.

Die Füllmasse hätte nach dem Zubereiten und Kosten doch eine Portion Zucker vertragen. ☐

Das Ei im Mürbeteig ersetzt man einfach durch gemahlenen, gequollenen Leinsamen.