

Herzhaft: Veganes Bratkartoffel und „Speck“ Brot, mit Wildkräuter-Quark.

Mit Märzen im Herzen ist es September geworden. Eine Katze grinst, lugt träge hinter der Kellertreppe hervor. Sie will hinaus, weiß aber noch nicht ob sie mir vertrauen kann. Kann sie. – Ich lasse sie hinaus, damit sie dort die letzten Sonnenstrahlen und anderes Getier jagen kann. Bald wird das letzte Glühwürmchen das Licht ausknipst haben. Dann wieder herrschen die Schatten, kalt und eisig, lassen sie Kaninchen zur gänzlichen Weiße erstarren – *Wir haben keine Zeit!* Mein Herr, sie zittern ja. *Sehnen uns nach Wärme!* Wir eilen mit eng anliegendem Kopf von a nach b aber noch nicht! Nein, noch ist Zeit und sowieso – Es ist Sonntag. Selbst die Sonne hat Zeit.

Also nehme ich das kleine, zitterige Kaninchen, behutsam setze ich es mir auf den Bauch, wo bereits die Katze zufrieden von einem Ohr zum anderen grinst. Ihre Stimme gleicht einem zarten Schnurren. Sie flüstert...

*„Ich bin verrückt. Du bist verrückt. Ich bin verrückt. Du...“**

“ Verrückt ist, wie verschwenderisch sie hier mit Worten umgehen!!“ kreischt das Kaninchen. „Nur ein Satz pro Katze! Nur ein Satz!!! Sie kennen wohl die Regeln nicht, wie!? Sie müssen wohl eine besonders dumme ihrer Art sein, wie!? Dacht’ ich mir gleich! Das kostet sie jetzt fein was extra! E-X-T-R-A. Zeit wächst doch schließlich nicht wie Sand auf Bäumen! Wenn ich hier nur schnell genug wieder weg komme...“ – Wo wollen sie denn hin, werter Herr Kaninchen? Vielleicht können wir ihnen bei ihrem Weg behilflich sein? – „Nein!“ protestiert

er. „Geht nicht. Geht nicht! Kaputt. Einfach kaputt. So ein Elend und unmöglich. So un-möglich. Ich hab's glatt vergessen! Diese Katze ist Schuld. (Er deutet auf die Fliege) Sie hat meine Zeit verschwendet und nun ist mir alles... unklar und einerlei.“ – „Da-h-h-nn“, gähnt die Katze, *„Dann ist es auch egal, wie du weiter gehst*“* und dann kannst du auch noch ein bisschen bleiben und wir borgen dir einfach etwas von unserer Zeit. Unserer Kartoffel nach haben wir noch mehr als genug davon.“

Oh, ja bleib und hilf uns. Das quirrlige Fräulein Fliegenpilz hat uns eine würzige Spinat-Quiche gebacken, glutenfrei und nun wollen wir ihr unsererseits etwas herzhaftes zu tun. Ein Bratkartoffelbrot aber ein veganes – Mit Dip und Käse und Blümchen, denn ein kleines Blümchen sollte nicht fehlen.

Und dir, werter Herr Kaninchen, schenken wir eine neue
Kartoffel.

Eine Bratkartoffel die richtig tickt.

„Verrückt“, schrillt das Kanninchen. „Verrückt! Glutenfrei. Vegan. Sie sind hier ja alle schon ganz wahnsinnig. – So, wie sie, mein Herr.“

*„Wie ich? Ausgerechnet I-c-h? Woher willst DU wissen, dass ICH verrückt bin!? – „Wenn du es nicht wärst,“ stellte die Grinsekatze fest, „dann wärest du nicht hier.“**

„Aber gleich vegan? Ausgerechnet vegan! Unmöglich – Sie dummes Ding. Und da lachen sie noch! Dabei halten sich eine *bunte* Katze auf dem Bauch und sehen sie nur! Die Katze trägt eine Fliege. Gerade fliegt sie davon. Da sehen sie! Sie fliegt und hat die Katze geschultert. Unmöglich!“

Ach, wissen sie (aus purer Freude klatsche ich in die Hände) „Das Unmögliche zu schaffen, gelingt einem nur, wenn man es für möglich befindet.“* sage ich und sehe winkend dem Kätzchen hinterher. Sobald sie bei uns angekommen sind, werden sie das begreifen. Heute, Morgen oder Gestern. Ganz wie sie... Oh, wie schön! Da! Sehen sie nur. Ihre Löffel haben bereits angefangen sich blau zu färben... und ihr Näschen leuchtet, ich glaube zart-lila ist es... mit einem kleinen Tupfer grün.

Sie werden schon bunter, mein Herr! Nur zu. Nur zu. Dann können wir gleich los legen. Das französisch-farbene Fräulein und der kleine, verrückte Fliegenpilz erwarten uns sicherlich bereits. Husch, husch in die Küche mit ihnen und vergessen sie ihre Löffel nicht.

Bratkartoffel- & Speck -Brot

Ich habe ich mich im Rahmen unseres gemeinsamen Backprojektes für ein veganes Bratkartoffel-Brot – nach einer Idee von Iris, entschieden... Lustig, gerade summt es – *We don't need another hero* aus dem Radio und ich denke sofort das Iris irgendwie ein kleine Heldin für mich ist. Ich tippe, Follower-Zahlen sind ihr piep-egal. Sie kocht und experimentiert einfach gern und ihre Rezepte wirken genau so herzlich authentisch und bodenständig wie sie selbst. Ich mag ihren Blog und lese ihre Beiträge gern. Sie werkelt auf ihrem Hof in Frankreich und wenn man ihre Beiträge liest, gewinnt man schnell den Eindruck, dass sie das liebt, was sie tut – Kochen, backen, kreativ sein und sich darüber austauschen. Ohne sie hätte es dieses wundervolle Brot nicht gegeben! Sie hat es zuerst gebacken. Danke, Iris. Ein Bratkartoffel-Brot! Auf die Idee muss man erst mal kommen. [Iris Rezept findet ihr hier](#). Es war

wirklich lecker. Das „Speck“ Rezept habe ich ebenfalls von Iris Blog. [Das findet ihr dann hier...](#) Das Rauchsatz hat den Tofu so richtig schön speckig gemacht. Hätte ich vorher gar nicht gedacht. Es war lecker, Iris!

Schön. Eine weitere Backrunde geht zu Ende. Und diesmal haben das werte Fräulein Fliegenpilz und ich es tatsächlich hinbekommen beide Rezepte beinahe Zeitgleich zu veröffentlichen! Und jetzt trinke ich meinen gefühlten, zehnten Soja-Latte Auf dich, liebe Kristina. Auf dich, liebe Iris. Auf eine quietschende Quiche und paffende Raupen, auf grinsende Lieblings-Katzen und auf weiße Kaninchen, die sich an Sonntagen bunt färben und anscheinend ganz neue Gedankenwege offenbaren.

Auf euch Beide.

Zum Rezept:

– **Bratkartoffelbrot** –

mit „Asia-Mix“ Wildkräuter-Quark

...und manchmal mit Käse überbacken

Bratkatoffelbrot:

Der Teig ruht über Nacht. Durch den Sauerteig wird das Brot sehr aromatisch und würzig. Eine schnellere und mildere Variante ohne Sauerteig findet ihr bei Iris.

- 500g Mehl (Dinkelmehl Typ 630)
- 1/2 Pck. Sauerteig, knapp (Alnatura)
- 1/2 Würfel Hefe, knapp
- 2 TL Zucker oder Honig
- 1 gestr. TL Kräutersalz oder Salz
- 375ml lauwarmes Wasser (eventuell mehr)

- etwas extra Mehl

- 3 festkochende Kartoffeln mit Schale (370g)
- 2 rote Zwiebeln (100g)
- Räuchertofu (100g)
- Sojasauce, Rauchsalz, Agavendicksaft
- Kokos- oder Bratöl

Zuerst wird die Füllung vorbereitet.

Alle Zutaten würfeln. Tofu mit 2 EL Sojasauce 2 geh. TL Rauchsalz (das Brot schluckt einiges an Würze) und etwas Agavendicksaft vermengen. 1 Stunde ziehen lassen.

Öl in einer Pfanne zerlassen. Tofuwürfel (ohne Marinade) bei hoher Hitze rund herum kross anbraten, Zwiebeln dazugeben, mit braten, mit der Tofumarinade beträufeln, kurz karamellisieren lassen, aus der Pfanne nehmen, Beiseite stellen.

Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen. Neues Öl hinein geben, Hitze etwas reduzieren und die Kartoffelwürfel darin anbraten, bis sie sich golden-braun färben. (Sie müssen nicht komplett durch- gegart sein. Das erledigt später der Backofen.) Speck-Zwiebel Mischung unterheben, aus der Pfanne nehmen, Beiseite stellen.

Brotteig:

Mehl und Salz in eine große Schüssel sieben. In einer größeren Schüssel, Zucker in etwas lauwarmen Wasser auflösen, die Hefe in der Mischung auflösen, den Sauerteig dazugeben, ebenfalls auflösen. Nun soviel Wasser hinzufügen, bis eine Pfannkuchen-Teig Konsistenz erreicht ist. Die Mischung abgedeckt, an einem warmen Ort, eine Stunde gehen lassen. Es schäumt, deshalb nehmt ihr besser eine große Schüssel.

Eine Mulde in das Mehl drücken, die Hefe-Sauerteig Mischung

dort hineingeben. Das restliche Wasser zufügen. Den Teig durchkneten, so lange bis er sich vom Schüssel Rand zu lösen beginnt und dann noch mal etwas länger, bis er sich noch ein bisschen besser löst. Bratkartoffel-Speckmischung vorsichtig unterheben. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 24 Stunden gehen lassen. Danach noch einmal gut durchkneten.

Hände waschen, trocknen. Eine...geeignete Brotbackform gut einmehlen und mit ebenfalls gut bemehlten Händen das Brot in die gewünschte Form bringen. Nochmals eine Stunde gehen lassen.

Den Backofen samt Blech auf 250° Ober-Unterhitze vorheizen. Für eine helle Kruste, Das Brot mit Wasser besprühen oder bestreichen und eine kleine Schüssel Wasser mit in den Ofen geben.

Den vorgeheizten Ofen auf 210° runter-drehen, das Brot ca. 40-50 Minuten backen. Nach der Halbzeit kurz die Ofentür öffnen, damit etwas Feuchtigkeit entweichen kann.

Abkühlen lassen. Und genießen.

– *Wildkräuter-Quark* –

„Asia-Mix“

Wir haben seit dieser Woche wieder einen Herbst- Pfücksalat im Sortiment. „Asia-Mix“ nennen wir ihn. Eine würzige Mischung verschiedenster Senf und Blattgewächse, deren Namen ich mir einfach nie komplett merken kann! Bloody Mary, Rübstiel, Mizuna, etwas das wie Petersilie, nur besser schmeckt und. und. und. Etwas Rucola hab ich ebenfalls mit untergemischt, denn ich dachte, warum immer nur Schittlauch oder Dill verwenden? Der Wildkräuter Quark. Er war wirklich super lecker und passte toll zu dem kräftigen Brot.

Die Quarkmasse hab ich aus Sojajoghurt (ungesüßt) selber hergestellt. Um einen Vergleich ziehen zu können, habe ich den Dip auch mit dem „Alpro Go On“ hergestellt aber ich muss

sagen, die selbst gemachte Variante hat mir definitiv besser gefallen, weil die Quarkmasse fester und cremiger war und der Geschmack war auch irgendwie frischer. Geschmeckt hat trotzdem beides und ich war echt überrascht, weil ich den Go On anscheinend schlechter in Erinnerung hatte, als er tatsächlich ist.

Für die Selbstgemachte Variante

Zwei Kaffeefilter ineinander stecken, den Joghurt dort hineingegeben und das ganze dann im Kühlschrank, über einer Schüssel hängend über Nacht abtropfen lassen. Man wundert sich wie viel Wasser da austritt! Am nächsten Tag habt ihr jedenfalls eine schöne feste Quarkmasse.

Wildkräuterquark

- 1/2 Becher abgetropfter Sojajoghurt
- 8 Macadamia Nüsse
- Schale und Saft 1/2 Zitrone
- 2 TL Apfelsaft
- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte
- ein winziges Stück Knoblauch
- Pfeffer, Kräutersalz,
- 1 gestr. Espresso-Löffel Bockshornklee, gemahlen
- Wildkräuter + Rucola (Menge nach belieben)

Zuerst die Macadamianüsse im Mixer fein mahlen, dann alle anderen Zutaten bis auf die Zwiebel und die Wildkräuter-Mischung hinzugeben. Zu einer cremigen Masse mixen.

Die Zwiebel ganz-fein würfeln, Wildkräuter und Rucola fein hacken, unter die Quarkmasse heben. Am besten noch ein wenig im Kühlschrank ziehen lassen. Wer mag setzt hinterher noch ein paar frisch gehackte Kräuter auf den Quark.

Ein paar Brot Scheiben habe ich mit veganem Käse belegt und kurz im Ofen gegrillt, bis der Käse geschmolzen ist. Alter Schwede! Lecker.

Hui. Das hat jetzt aber länger gedauert als eine Tasse Kaffee...

Wer bis hier her durchgehalten hat. Danke. Ich hoffe für den ein oder anderen war was leckeres mit dabei.

Habt einen schönen Sonntag Abend.

*„und die Moral davon ist: ‚Scheine, was du bist, und sei, was du scheinst‘ – oder einfacher ausgedrückt: ‚Sei niemals ununterschieden von dem, als was du jenem in dem, was du wärst oder hättest sein können, dadurch erscheinen könntest, dass du unterschieden von dem wärst, was jenen so erscheinen könnte, als seiest du anders!‘“ **

**Alle Zitate, aus Alice im Wunderland.*