Beeren-Limoncello-Tiramisù

Heute gibt es nach zwei Wochen endlich mal wieder eine Nascherei. Nach 14 wundervollen Tagen in la belle France, in denen wir unglaublich viele Orte kennen lernten und uns durch französische Leckereien futterten, musste ich erst mal noch ein paar Tage ankommen und auspacken. Trotzdem wurde schon gebacken, denn Naschkater hatte Mascarpone gekauft und Lust auf Tiramisù. Beschwingt vom mediterranen Süden kam mir gleich eine fruchtige Variante in den Sinn, mit zitronigem Kuchenboden statt Löffelbiskuits, Beeren und Limoncello, der einen mit seinem Aroma sofort in den Urlaub versetzt.
Da nicht viele Zutaten zum Backen da waren, Naschkater aber immer seine Aquafaba-Reste eingefroren hatte, verwendete ich ein Rezept aus „Vegane Rezepte mit Aquafaba“ für Zitronen-Mohn-Muffins für die Böden des Tiramisùs. Da ich die Mengen noch nicht so abschätzen konnte, wurden sie etwas dick, deswegen empfehle ich im Rezept, zwei ganze Bleche zu nehmen, damit der Teig dünner wird. Oder man macht die halbe Portion;

für 2-4 Personen reicht das locker! Das Rezept ist übrigens komplett **ei-frei**, der Teig ist **vegan**!

Von meinem Urlaub und den kulinarischen Entdeckungen werde ich

euch auf jeden Fall noch berichten und auch Heike hat noch einige Tipps zu Las Vegas auf Lager. Ihr könnt also in den nächsten Wochen hier immer mal wieder im Fernweh schwelgen. =)
Falls ihr bei Instagram seid, könnt ihr euch meine Urlaubsbilder von unterwegs übrigens unter dem Hashtag #naschkatzenaufroadtrip ansehen.
Aber jetzt erstmal die Nascherei, immerhin gab es lange keinen Na(s)chschub! =)

Für ca. 8 Portionen:

640 g Dinkelmehl
4 TL Backpulver
1 TL Meersalz
160 ml Aquafaba
160 ml Rapsöl
340 g Zucker
440 ml pflanzliche Milch
40 ml Limoncello
abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen

250 g Mascarpone
100 g Schmand oder Quark
3-4 EL Limoncello
600 g Beerenmix (frisch oder TK)
2-4 EL Agavendicksaft/Ahornsirup
Limoncello nach Belieben
schöne Beeren zur Dekoration

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.
Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
In einer zweiten Schüssel das Aquafaba mit einem Schneebesen oder dem Handmixer etwa 1 Minute schaumig aufschlagen. Das Öl langsam zugießen, um die Masse zu emulgieren. Langsam den Zucker einrieseln lassen und weiter rühren, dann die pflanzliche Milch mit Limoncello und die Zitronenschale dazu geben. Zum Schluss die Mehlmischung mit einem Holzlöffel unterrühren, bis das Mehl eingearbeitet ist. Ein paar kleine

Klümpchen sind erlaubt, nicht zu lange rühren!
Den Teig auf die zwei Bleche aufteilen und glatt streichen. Etwa 20 Minuten backen, bis der Teig gar und leicht gebräunt ist. Am besten nach ca. 15 Minuten schon mal Stäbchenprobe machen.
Den Teig samt Papier vom Blech auf Roste ziehen und auskühlen lassen.

Für die Füllung den Mascarpone mit zwei Dritteln der Beeren, Schmand/Quark, Sirup und Limoncello glatt rühren. Den Teig so zurecht schneiden, wie man ihn haben möchte, auf eine Platte oder in eine Form legen und nach Belieben mit Limoncello beträufeln und mit der Creme abwechselnd schichten. Ganz oben noch einmal Creme und weitere Beeren zur Deko verteilen.
Am besten eine Weile im Kühlschrank fest werden und ziehen lassen.

Demnächst gibt es dann weitere Berichte von Urlauben – und

natürlich wie gewohnt Rezepte! =)
Habt eine genussvolle zweite Wochenhälfte, ihr Lieben.
Eure Judith

Vegane Spätzle mit Tomatenragout

Schon länger hatten wir mal wieder Lust auf Spätzle. Meine Oma machte ja immer klassische schwäbische Spätzle, die sie jedoch mit Buttermilch statt mit Wasser anrührte (Ihr Rezept gibt es HIER). Ich liebte dieses selbst gemachte Gericht, das sie mit Bratensoße und Salat servierte.
In meinem neuen Buch über Aquafaba fand ich ein Rezept, das ohne Ei auskommt und das klang sehr spannend. Da wir mal wieder Aquafaba da hatten, beschloss ich, ein schnelles

Mittagessen vorzukochen und bereitete abends diese Spätzle zu. Der Teig ist genauso schnell angerührt wie der klassische mit Eiern und muss kurz stehen und fest werden. In dieser Zeit habe ich das Gemüse-Tomaten-Ragout aufgesetzt. Stattdessen passt sicher auch gut das Belugalinsen-Ragout.
Die Spätzle habe ich mit etwas Olivenöl in eine Schüssel gegeben, sie einmal geschwenkt, abkühlen lassen und mit einem Teller bedeckt in den Kühlschrank gestellt. Wir haben sie am nächsten Tag kurz in der Pfanne heiß gebraten, das Ragout aufgewärmt und hatten in 10 Minuten unser Mittagessen fertig.

Vom Ergebnis waren wir total begeistert. Die Spätzle schmeckten uns so gut und es war kaum ein Unterschied zu den Eierspätzle festzustellen. Der Teig lässt sich genauso ins Wasser schaben und wer das genauso schlecht beherrscht wie ich, der kann sicher auch eine Presse oder einen Spätzleschaber benutzen.
Wer mal Nudeln selbst machen, aber auf Eier verzichten möchte, der sollte unbedingt dieses Rezept ausprobieren! Alle anderen Nudel- und vor allem Spätzleliebhaber natürlich auch! =)

Für 2-4 Portionen:

175 g feiner (Dinkel)Gries
50 g Dinkelmehl
1 gehäufter TL Meersalz
120 ml Aquafaba
60 ml Rapsöl
6 EL ungesüßte Pflanzenmilch

Mehl, Gries und Salz in eine Schüssel geben. Aquafaba, Milch und Öl untermischen und alles glatt verrühren. Den Teig eine Weile zur Seite stellen und fest werden lassen.
Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Etwas Teig auf ein angefeuchtetes Schneidebrett geben und mit einem Messer feine Streifen abstechen und ins Wasser gleiten lassen. Der Teig lässt sich gut mit dem nassen Messer glatt streichen und immer wieder an die Kante schieben, so dass man ihn gut runter schaben kann. Das Messer am besten nach jedem Spätzle eintauchen und nass machen.
Die Spätzle sollten in etwa gleich groß sein, die Form ist eigentlich egal und hängt davon ab, was man mag und wie geschickt man im Schaben ist.
Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben (ein Schuss Öl verhindert verkleben) oder auch direkt in eine Pfanne, um sie mit etwas Öl zu braten oder auch nur heiß zu halten, bis alle Spätzle gekocht sind.

Würziges Gemüse-Ragout:
3 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
1 Dose Tomatenstücke
1 Handvoll Brokkoli (kann auch Stiel sein)
1 große Karotte
1 Handvoll beliebiges anderes Gemüse oder Kichererbsen
1 TL 5-Gewürze-Pulver
½ Tl Zimt
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Etwas Sojasoße

¼ L Wasser

(Chiliflocken oder ungesüßte Chilisoße zum Schärfen)

Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln fein hacken und im Öl anschwitzen. Die Gewürze (bis auf die Sojasoße und das Salz) dazu geben, kurz anbraten und dann mit den Tomaten ablöschen. Das Gemüse waschen, die Karotte schälen und alles in kleinste Würfel schneiden. Zur Soße geben und das Wasser angießen (ich nehme heißes aus dem Wasserkocher, das unterbricht nicht den Garprozess). Köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist und mit Sojasoße und eventuell Salz abschmecken.

Diese Spätzle werde ich sicher noch häufiger zur Aquafaba-

Resteverwertung nutzen, denn sie sind schnell und unkompliziert gemacht und lassen sich wunderbar vorbereiten und aufwärmen. Demnächst wollen wir damit mal Käsespätzle ausprobieren.

Habt eine genussvolle Woche!
Eure Judith

♥ ♥ ♥

Kennt ihr schon meine anderen Rezepte mit Aquafaba? Zum Beispiel die veganen Madeleines, die Schokomoussetarte oder die super fluffige Mousse au chocolat?

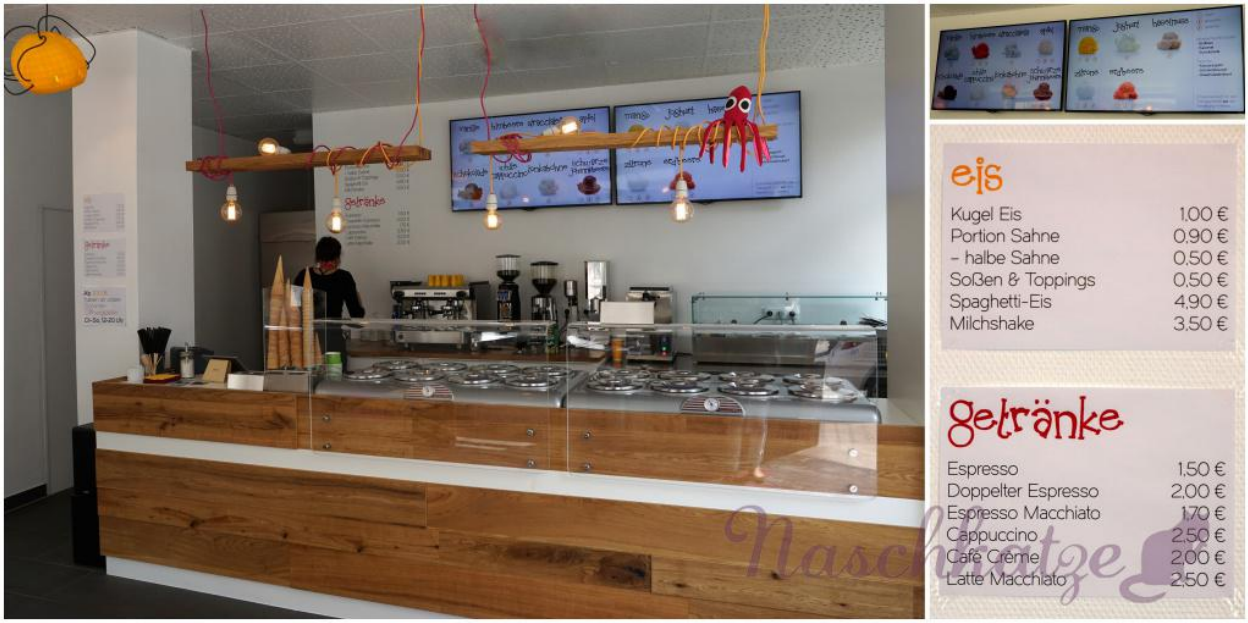
Brandneuer Genussort in Mannheim: Die ZeitgEISt Eismanufaktur

Gestern war ich mit meiner Ma und einer Freundin in Mannheim Mittagessen, und zwar im beschaulichen Stadtteil Lindenhof, der an den Rhein grenzt und wo sich kleine Genussoasen verbergen!
Als hätte ich geahnt, dass ich auf meinem Streifzug über Beute stolpern würde, hatte ich die kleine Kamera meines Pas in die Tasche gestopft. Schon beim Mittagessen in der Metzgerei hatte ich Freude an den speziellen Lampen, die dort hängen und natürlich an den Leckereien und schoss ein paar Fotos. Nach einem kleinen Verdauungsspaziergang am Rheinufer sah ich sie dann auf dem Rückweg: die „ZeitgEISt Eismanufaktur“. Aus einem Eckhaus heraus, mit fröhlich gelb-pinkem Schild lockte die kühle Versuchung. Hatte ich nicht gerade noch an einen kleinen

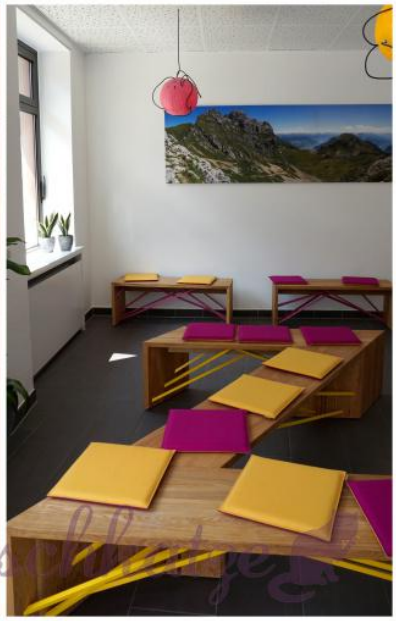
Nachtisch gedacht?
Meine Ma und ich schauten hinüber und steuerten beide wortlos auf die andere Straßenseite Richtung Eismanufaktur.

Schon an der Tür sahen wir die beiden Schilder, die die Philosophie des Besitzers verraten: Es gibt nur handgemachtes Eis, mit viel Liebe und Leidenschaft hergestellt, dafür ohne Geschmacksverstärker, künstliche Aromen oder Fertigmischungen. Auf Ei wird auch verzichtet. Und die cremig-süße Köstlichkeit wird zugunsten der Frische und Cremigkeit in geschlossenen Behältern gelagert und liegt nicht offen in der Theke. Dafür sieht man aber über derselben ein großes Schild mit diversen fotografierten Eiskugeln samt Sortenbezeichnung und hat so gleich den Überblick, was sich in den silbernen runden Eisbehältern versteckt.
Auf facebook erfährt man täglich, was auf der wechselnden Karte steht und da warten nicht nur klassische Sorten wie Schoko und Stracciatella auf die Eisliebhaber, sondern auch neue und sehr kreative Kreationen wie KaBuBa (Karotte-Buttermilch-Banane), Kürbiskernöl, Milchreis, Apfel-Sellerie, Bitter-Lemon oder Quark-Sesam-Karamell. Die Fruchteissorten sind vegan. Neu war bei meinem Besuch Tonkaeis, und angeregt vom vanilleähnlichen Duft der Bohne, die die freundliche Thekenkraft mir zum Schnuppern hinhielt, nahm ich davon eine Kugel. Wir probierten außerdem Schoko und White Cappuccino.

Das Tonka war einfach mal was Neues und wirklich sehr lecker, zartcremig und mit viel Geschmack von der angeblich anregenden Bohne. Das Schokoeis war großartig, schokoladig und genauso cremig, einfach wie es sein muss.



Inhaber Christopher lernte ich auch kennen, ein sympathischer junger Mann, der in Mannheim studiert hat und dann seiner Leidenschaft für Eis und seinem Traum von einem eigenen Laden nachgab. An der Wand hängt eine riesige, von ihm fotografierte Landschaft, wir teilen also nicht nur das Hobby Genuss, wie wir feststellten.
Die Eismanufaktur gibt es seit dem 14. Mai 2015, ist also noch keine 2 Monate alt. Sie wurde bisher schon gut angenommen und ich bin sicher, sie wird die Naschkatzenwelt im Sturm erobern, denn hier wird mit Leidenschaft, Kreativität und ehrlichem Handwerk süßer Genuss gezaubert!



Auf meiner To-taste-Liste stehen definitiv noch: Kürbiskernöl, Milchreis und das Quark-Sesam-Karamell. Ich muss also wiederkommen und hoffe, schon ganz bald die Gelegenheit zu haben!

Also, schaut mal vorbei, wenn ihr in Mannheim seid und schleckt eine Kugel für mich mit!
Eiscremig-süße Grüße,
eure Judith