Südtiroler Buchweizen-Torte mit Preiselbeeren



Südtirol lässt mich noch nicht los. Noch immer schwelge ich in den Erinnerungen an die herrlichen, sonnenverwöhnten Tage in den Bergen und an das leckere Essen. Wie das bei Urlauben immer so ist, war die Zeit natürlich viel zu kurz und ich konnte längst nicht alles kosten, was mir an Köstlichkeiten unter die Naschkatzennase kam.

Bei einem Bäcker in Bozen sahen wir Buchweizen-Torte mit Preiselbeerfüllung. An diesem Tag entschieden wir uns aber für einen Maronenkuchen, der ebenfalls eine regionale Spezialität war.

Da ich nicht weiß, wann ich das nächste Mal in Südtirol sein werde, habe ich den Buchweizen-Kuchen letztes Wochenende kurzerhand selbst gebacken.



Im Prinzip ist Torte etwas übertrieben, denn es handelt sich um einen schnell gemachten Rührteig, der einmal halbiert und mit Preiselbeerkonfitüre gefüllt wird.

Im Buch „Zu Gast in Südtirol“ gibt es ein Rezept für Buchweizenschnitten, die mit dünnen Apfelscheiben belegt werden. Das fand ich so hübsch, dass ich diese Idee für meinen runden Kuchen übernommen habe.

Die Nüsse habe ich selbst gemahlen und die Chance genutzt, sie davor noch leicht zu rösten, damit sie noch intensiver schmecken. Ihr könnt natürlich auch gekaufte gemahlene Haselnüsse nehmen. Falls ihr sie röstet, sollten 10–15 Minuten bei 150 °C im Ofen reichen – behaltet sie aber im Auge! Danach auf jeden Fall ganz abkühlen lassen und in einem Tuch aneinander reiben, um die dunklen Schalen zu entfernen, die bitter sein können. Falls ihr nicht alles ab bekommt, ist das aber nicht schlimm. Dann im Blitzhacker mahlen.

Die Torte ist glutenfrei, ist also super geeignet für alle, die Getreide nicht vertragen. Sie ist außerdem super saftig und definitiv ein Kuchen für Back-Anfänger.

Für 1 Springform mit 20 cm Durchmesser:

3 Eiweiß
3 Eigelb
120 g weiche Butter
80 g Zucker
1 Tütchen Vanillezucker
130 g Buchweizenmehl
100 g gemahlene Haselnüsse
½ Packung Backpulver
1 Apfel, in feine Scheiben geschnitten

200–300 g Preiselbeerkonfitüre
Puderzucker

Als erstes das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu Schnee schlagen und kühl stellen.
Die Eigelbe mit der Butter und beiden Zuckersorten cremig rühren.
Mehl, Nüsse und Backpulver vermischen und dann zur Eiermasse geben. Alles verrühren, dann den Eischnee unterheben.
Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Den Teig in die gefettete Springform geben und glatt streichen.
Die Apfelscheiben dekorativ darauf verteilen und den Kuchen ca. 40 Minuten backen.
Nach dem Abkühlen aus der Form lösen, quer halbieren und mit Preiselbeerkonfitüre füllen.
Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Sehr gut passt dazu auch etwas steif geschlagene Sahne!

Ich hoffe, ihr habt Appetit bekommen und probiert diese einfache, aber so köstliche südtiroler Nascherei aus!

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Für den Südtiroler Apfelstrudel mit Mürbteig und Pinienkernen folge diesem Link!

Apfel-Zimt-Schnitten (vegan & glutenfrei)



Dieses Wochenende war ich wieder sehr ratlos, was ich backen sollte. Aufwendig sollte es auch schon mal nicht sein, denn viele Zutaten waren nicht gerade da.

Naschkater schlug einen Apfelkuchen vor, aber davon habe ich schon so viele gebacken und große Lust darauf hatte ich auch nicht.

Als ich dann allerdings das neue vegane Buch „plant based“ von Elena Carrière durchblätterte, stieß ich auf die unkomplizierten peanut butter cookie bars. Sie werden mit Reismehl gemacht, das ich noch da hatte und das eh mal aufgebraucht werden sollte. Kokosblütenzucker war im Haus, Mandelmus steht bei uns immer im Schrank – damit ließe sich die Ernusscreme ersetzen…

Etwas Apfel und Zimt anstelle der Schokolade würden Naschkaters Wunsch erfüllen…



Die Schnitten waren super schnell im Ofen. Das Rezept ist wirklich unkompliziert! Ich habe den Zucker etwas reduziert und Vollkornreismehl genommen. Wer das nicht hat, kann laut Elena auch Vollkorndinkelmehl nehmen.

Elena nimmt Kokosfett, aber das schmeckt mir zu intensiv und passte meiner Meinung nach nicht zum Apfelkuchen. Also nahm ich ein mildes Olivenöl. Alternativ geht sicher auch Rapsöl, Mandelöl oder eine zerlassene Margarine/vegane Butter.

Der Kokosblütenzucker gibt den Schnitten eine wunderbar karamellige Note, die gut zum Zimt und dem Apfel passt. Die Schnitten sind sehr mürbe – schneidet sie erst, wenn sie ganz abgekühlt sind und nehmt ein scharfes Zackenmesser!

Für 1 Form 20×20 cm:
50 g weißes Mandelmus
50 g mildes Olivenöl
50 ml Pflanzendrink
80 g Kokosblütenzucker
2 TL Zimt
250 g Vollkornreismehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
100 g Apfel (z.B. Boskoop), fein gewürfelt

Die Form mit Backpapier auskleiden oder gut einfetten.
Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Mandelmus, Olivenöl, Pflanzendrink, Kokosblütenzucker und Zimt in eine Schüssel wiegen und gut verrühren.
Mehl, Backpulver und Salz vermischen und dann zu den flüssigen Zutaten geben. Alles zu einem homogenen Teig verrühren und den Teig in die Form geben und glatt streichen.
Die Apfelwürfel gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit den Händen in den Teig drücken, sodass sie zum Großteil

eingesunken sind.
Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, dann in der Form abkühlen lassen und mit einem scharfen Zackenmesser in beliebig große Schnitten teilen.



Ich hoffe, diese feinen Schnitten wären auch was für euch. Wir genehmigen uns jetzt noch ein Stückchen zum Nachmittagskaffee…

Habt ein genussvolles Restwochenende und kommt gut in die neue Woche!

Eure Judith

Karotten-Torte mit Marzipan und Orange (glutenfrei)



Dieses Jahr rauschen die Tage und Wochen nur so an mir vorbei. Die Zeit wird irgendwie jedes Jahr schneller. Letztes Jahr fing das Jahr für mich zumindest langsam an, bevor es an Tempo zunahm. 2022 rast von Anfang an mit Vollgas los und ich konnte es diese Woche gar nicht glauben, als plötzlich wie aus dem Nichts der März im Kalender stand.

Da ich generell viele Termine verpenne, bis sie vor der Tür stehen, habe ich dieses Jahr die Osterbäckerei direkt mal erledigt, als ich Lust auf Karottenkuchen bekam. Deswegen gibt es heute eine Karotten-Torte mit Marzipan und Orange. Das Rezept habe ich im alten Backbuch meiner Oma gefunden und natürlich wieder etwas abgewandelt.



Das Marzipan lag noch von der Weihnachtsbäckerei herum und ich fand, das passt super in einen Karottenkuchen. Die Orange gibt eine feine und besondere Note. Wer das nicht mag, kann, wie im ursprünglichen Rezept, etwas Zitronenabrieb und Rumaroma verwenden.

Ungewöhnlich fand ich den Guss mit Kakaopulver. Man kennt ja eher Zuckerguss oder Marzipandecke bei solchen Kuchen, aber ich wollte es mal ausprobieren. Allerdings habe ich dann das Marzipan geteilt und die Hälfte im Guss eingebaut und diese Marzipan-Kakao-Creme fand ich super lecker!



Dooferweise ließ sich die Torte mit einem scharfen glatten Messer nicht so gut schneiden und bröckelte dann ein bisschen, denn diese Torte ist unglaublich fluffig. Auf die Idee, ein scharfes Sägemesser zu probieren, kam ich leider in dem Moment nicht. Ich kann es hier nur anraten, damit funktioniert es nämlich super!

Für 1 Springform mit 24 cm Durchmesser:

4 Eier
2 EL warmes Wasser
100 g Zucker
Abrieb von ½ bis 1 Bio-Orange
200 g Mandeln
90 g Maisstärke
2 TL Backpulver
200 g Karotte, gerieben
(ca. 2 große Karotten)
50 g Marzipan, klein gewürfelt

GUSS:

50 g Marzipan, gewürfelt
5 EL Wasser
1 EL Kakaopulver
1 EL Puderzucker

DEKO:

100 g Mandelblättchen, leicht geröstet

Die Eier trennen und das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu Schnee schlagen. Dabei nach und nach 50 g Zucker einrieseln lassen.

Die Eigelbe mit dem Wasser schaumig schlagen und nach und nach den übrigen Zucker dazugeben. Wenn die Masse cremig ist, Orangenabrieb, Mandeln, Stärke (am besten sieben), Backpulver und Karotten daraufgeben und zum Schluss das Marzipan. Dann alles vorsichtig mit dem Spatel unterheben, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und die Form fetten oder mit Backpapier auskleiden. Den Teig einfüllen, die Oberfläche glatt streichen und den Kuchen 40 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für den Guss das Marzipan im Wasser einweichen und, wenn es weich ist, mit Puderzucker und Kakaopulver pürieren, bis eine glatte Creme entstanden ist.

Den abgekühlten Kuchen aus der Form lösen, umdrehen und mit dem Guss überziehen.

Die Torte mit den gerösteten Mandelblättchen dekorieren.



Wie ihr seht, habe ich mich ein bisschen verkünstelt und eine Spirale gelegt. Den Rand habe ich komplett mit Mandeln umhüllt. Lasst einfach eurer Fantasie freien Lauf. =)

Ich wünsche euch einen sonnigen Sonntag und eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Polenta-Pizza mit Brokkoli, Kapern und Oliven



Heute

gibt es mal wieder eine herzhafte Nascherei. Die Naschkatzen-Eltern haben neulich ein Foto ihrer Polenta-Pizza geschickt und ich fand die Idee so super, dass ich sie unbedingt auch ausprobieren wollte! Also gab es diese Woche auch bei uns Pizza mit unkompliziertem Maisgrieß-Boden.

Die Pizza war relativ fix gemacht, weil der Teig natürlich nicht stundenlang gehen muss. Für die Polenta habe ich weißen Biancoperla genommen, den hatte ich noch da (der Farbe wegen kam Kurkuma dazu). Die Polenta ging recht schnell, vielleicht 15 Minuten Koch- und Rührzeit. Das hängt aber natürlich von eurer Sorte ab – haltet euch einfach an die Packungsanweisung und probiert zur Not einfach.



Naschkater und ich lieben Brokkoli – auch auf Pizza. Bei der

Arbeit werden wir deswegen immer aufgezogen. Die Brokkoli-auf-Pizza-Frage ist dort ein lustiger Dauerbrenner, denn es gibt erbitterte Gegner dieses Belags. Wir stehen drauf – vor allem in Kombi mit würzigen Kapern und grünen Oliven. Ihr könnt eure Polenta-Pizza aber natürlich belegen, wie ihr wollt! Hier ist mein Vorschlag:

Für 2 Pizzen:

Teig:

Ca. 200 g Polenta-Grieß (Farina di Mais Biancoperla)
Ca. 450 ml Wasser
½ TL Kurkuma, gemahlen
2 TL Gemüsebrühpulver
1 Schuss Olivenöl
Salz

Soße:

1 Dose Tomaten, gehackt
Kräuter nach Geschmack (Basilikum, Oregano, Rosmarin)
1 TL Harissa-Paste
Salz, Pfeffer

Belag:

1 kleiner Brokkoli
Olivenöl
Grüne Oliven, ohne Stein
2 mittlere Zwiebeln
Kapern
(Käse nach Geschmack und Belieben)

Die Polenta mit Gemüsebrühpulver, Salz und Kurkuma (nach Belieben) nach Packungsanweisung kochen, dann das Öl unterrühren und noch einmal abschmecken. 2 Bleche mit Backpapier belegen und jeweils die halbe Polentamasse darauf geben.
Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mit einem Silikonteigschaber die Polenta gleichmäßig glatt streichen und festdrücken. Falls der Rand etwas bröckelig ist, das Backpapier um die Ränder nach oben falten und die Polenta mit

dem Papier festdrücken. Den Boden ca. 10 Minuten vorbacken.
Die Zutaten für die Soße verrühren und abschmecken. Den Brokkoli waschen und in ganz feine Röschen zerteilen und in einer Schüssel mit 1 Schuss Olivenöl benetzen. Die Oliven und die Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Käse reiben oder klein schneiden.
Die vorgebackene Polenta bestreichen und belegen und weitere ca. 20-25 Minuten backen.



Was würdet ihr auf eure Polenta-Pizza machen? Habt ihr ein no-

go bei Pizza?
Habt ein sonniges und genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Apfelkuchen mit Guss & Mandel-Marzipan-Boden (vegan)



Ich bin ja immer noch jedes Jahr mächtig irritiert, wenn ich im September im Supermarkt plötzlich vor den Weihnachtssüßigkeiten stehe. Das ist einfach viel zu früh! Gerade gibt es herrliche Herbstköstlichkeiten, leuchtende Kürbisse, frische deutsche Äpfel und Birnen, Nüsse, …
Da brauche ich noch keine Weihnachtsplätzchen oder Lebkuchen. Diese Zeit kommt noch früh genug, so schnell, wie das Jahr vergeht.

An den frischen, knackigen Äpfeln kann ich mich zurzeit aber kaum satt essen. Leicht säuerlich und mit Biss – so mag ich sie am liebsten. Ihr auch?



Im Kuchen gehen sie natürlich auch immer und da dann beim

Anblick der Marzipankartoffeln und -brote im Weihnachtsregal doch Gelüste aufkamen, habe ich kurzerhand einen veganen Apfelkuchen mit Guss und Mandel-Marzipan-Boden gebacken. Der war herrlich saftig und die leichte Säure der Äpfel passte wunderbar zum süß-mandeligen Boden.

Wer Marzipan nicht mag, kann den Kuchen natürlich auch mit einem normalen Mürbteigboden machen! Dafür könnt ihr zum Beispiel dieses Rezept für einen veganen Mürbteig mit Dinkel(Vollkorn)Mehl nehmen.

Für 1 Tarteform:

2 große Äpfel

Mandeln, gehobelt (zum Bestreuen)

Boden:

200 g gemahlene Mandeln

100 g Marzipan

2 Leinsameneier (LSE)

20 g Margarine

Guss:

400 g Soyagurt Vanille

1 TL Zimt

25 g Stärke

2 EL Zucker

2 EL Leinsamen (ich nehme gerne geschrotete) mit 6 EL Wasser anrühren und 5 Minuten quellen lassen, dann fein mixen. Die Mandeln in eine Schüssel geben, das Marzipan darüber zupfen und die Margarine dazu wiegen. Die fertigen LSE hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine gefettete Tarte- oder Springform drücken und einen Rand hochziehen.
Für den Guss alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren.
Den Ofen auf 150 °C vorheizen.
Die Äpfel waschen, trocknen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Scheiben oder feine Spalten schneiden. Die Stücke in Kreisen und überlappend auf den Teigboden setzen, bis er komplett mit einer Schicht Apfel

bedeckt ist. Den Guss darüber gießen und die Mandelblättchen darüber streuen (die Mandeln werden beim Backen nicht braun, wer das gerne mag, nimmt welche, die bereits leicht geröstet sind).
Den Kuchen 20-30 Minuten backen, bis der Guss fest und der Boden goldbraun ist. In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen.



Ich hoffe, dass uns allen ein paar Sonnenstunden vergönnt sind

an diesem Wochenende!
Wie auch immer – genießt die Tage, verwöhnt euch mit was Leckerem und habt es schön!
Eure Judith