

Südtiroler Buchweizen-Torte mit Preiselbeeren



[Südtirol](#) lässt mich noch nicht los. Noch immer schwele 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
- $\frac{1}{2}$ 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!](#)

Honiglebkuchen mit
getrockneten Feigen



Nach

ein paar herbstmilden Tagen braust nun wieder kalter Novemberwind ums Haus und die kurzen Tage machen endgültig klar: Das Jahr ist fast zu Ende. Gut, dass man mit der Weihnachtszeit einen wunderbaren Lichtblick hat, auf den man sich freuen kann. So ungern ich den Winter habe, die Weihnachtszeit mag ich sehr.

Ich bin kein gläubiger Mensch, der an Weihnachten die Geburt Jesu feiert, aber ich finde diese Zeit kann auch – ganz unabhängig von christlichen Werten – als Fest der Menschlichkeit gesehen werden. Mit dem Rückzug nach Innen, um der Kälte des Winters zu entkommen, besinnt man sich vielleicht auch ein bisschen mehr auf Zusammenhalt, Gemeinschaft und Solidarität. So gesehen, verstärkt Weihnachten womöglich das Gute in den Menschen und bewirkt, dass sie vermehrt Gutes tun.

Und dann ist da auch noch die gemütliche Geselligkeit. Man trifft sich auf dem Weihnachtsmarkt bei einem schönen Glühwein oder macht einen Adventskaffee bei Kerzenlicht und nascht süße Leckereien. Ich glaube all das ist es, was mir an dieser Zeit

so

gut

gefällt.



Weihnachtliches Küchenglück

Und natürlich das Backen! Der Duft von Lebkuchengewürz und

Buttergebäck! Der Geschmack von dunkler Kuvertüre und zart schmelzendem Nugat, von Honigmarzipan und Zimt! Ich liebe die Weihnachtsbäckerei und das Naschen in dieser Zeit! Von Naschkater brauche ich gar nicht zu reden, der freut sich schon im Hochsommer auf die ersten Lebkuchen.

Und Lebkuchen habe ich dieses Jahr auch als erstes gebacken. Das Rezept habe ich aus einem alten Backbuch meiner Oma, aber natürlich habe ich es wieder abgeändert, denn Aprikosen hatte ich keine da und statt weißem Zucker habe ich Kokoszucker genommen. Trotzdem sind mir die Lebkuchen fast noch zu süß – die drei Wochen Zuckerentwöhnung zeigen wohl Spuren. Ich würde den Zucker nächstes Mal weglassen und nur den Honig nehmen, wer es gerne „normal süß“ mag, nimmt ihn dazu oder zumindest 20 g zusätzlich zum Honig.

Für ca. 35 Stück:

175 g Honig
(20-50 g Kokoszucker)
1 Prise Salz
2 EL Öl
2 EL Wasser
1 Eigelb 2 TL Kakaopulver
2 TL Lebkuchengewürz
250 g Dinkelmehl Type 630
3 gestr. TL Backpulver
140 g gemahlene Haselnüsse
50 g Zitronat
70 g getrocknete Feigen, fein gewürfelt
100 g dunkle Kuvertüre zum Verzieren

Honig, Zucker, Salz, Öl und Wasser in einem Töpfchen langsam erwärmen, bis alles zerlassen ist. In einer Rührschüssel abkühlen lassen.

Mehl, Backpulver, Gewürze und Kakao in eine Schüssel wiegen, das Ei trennen (Eiweiß für Makronen oder anderes Gebäck im Kühlschrank aufbewahren).

In die abgekühlte Honigmischung das Eigelb und nach und nach

die Mehlmischung sowie Zitronat und Feigen kneten. Wenn der Teig zu sehr klebt, kann man ihn eine Weile ruhen lassen. Dann den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig auf bemehlter Fläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen und Kreise (Durchmesser ca. 8 cm) oder beliebige Formen ausstechen oder Rechtecke schneiden und auf die Bleche verteilen.

Etwa 10 Minuten backen, im Zweifel einen Lebkuchen herausnehmen und probieren.

Auf einem Gitter abkühlen lassen und mit Kuvertüre verzieren. Dafür die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen und in eine kleine Dekoflasche mit kleiner runder Tülle füllen. Alternativ geht auch ein kleiner Spritzbeutel, von dem man einen Minizipfel abschneidet, so dass ein ganz kleines Loch entsteht. Schneekristalle oder Streifenmuster auf die Lebkuchen malen und trocknen lassen. In Keksdosen aufbewahren.



Die Lebkuchen sind unglaublich saftig und aromatisch – das pure Weihnachtsglück.

Ich genehmige mir jetzt noch einen und wünsche euch ein

genussvolles Wochenende!

Backt ihr auch? Was steht auf eurem Back-Plan für die kommenden Wochen? Hinterlasst doch einen Kommentar!
Eure Judith

Du bekommst nicht genug von Lebkuchen? Dann back doch auch noch meine [saftigen Elisenlebkuchen mit Marzipan](#) oder die [veganen Elisenlebkuchen!](#)

Mit diesem Blogpost steuere ich ein Rezept zum Blogevent Wohlfühlwinter bei.



Gesunde Energiekugeln mit Haselnuss, Kakao & Dattel



Von meinem Vorsatz, etwas mehr auf Kristallzucker verzichten zu wollen, habe ich euch ja schon geschrieben. Seit ich neulich gleich zwei Dokus zum Thema Zucker, seinen Auswirkungen und vor allem über die Machenschaften der Zuckerlobby gesehen habe, hat sich dieser Vorsatz verstärkt. Natürlich backe ich weiterhin auch mit Zucker, aber hin und wieder eine gesündere Alternative finden, ist gar nicht so schwierig, wie man vielleicht denkt und mittlerweile gibt es viele schöne Bücher mit guten Rezepten, zum Beispiel [dieses hier](#) oder [das da](#). Letzte Woche habe ich es gleich zwei Mal geschafft, uns gesunde Süßigkeiten zuzubereiten. Es gab die [Bananen-Erdnuss-Schnecken](#) und leckere Energiekugeln als Snack für zwischendurch. Das Rezept dafür habe ich aus einem Buch, das ich in New York erworben hatte, dem Happy Cookbook. Dort

heißen sie Nutella-Kugeln, zweifellos wegen der Zutaten. So würde ich sie jetzt nicht unbedingt nennen, aber vom Geschmack bin ich absolut begeistert und ich liebe diese kleinen Energieschübe schon jetzt! Haselnüsse haben einfach ein wunderbares Aroma und zusammen mit Schokolade sind sie ein Traum für Naschkatzen-Gaumen. Wenn ihr auch mal etwas gesünder naschen wollt oder im Alltag etwas dabei haben wollt, wenn die Energie nachlässt, dann empfehle ich euch diese ganz einfach zubereiteten Kügelchen.



Für ca. 20 Stück:

- 100 g Haselnüsse
- (mind. 2 Std., besser über Nacht eingeweicht)
- 4 große getrocknete Datteln, ohne Stein
- 15 g Kakaopulver
- 30 g Ahornsirup (alternativ Agavensirup)
- 30 g Kokosöl, zerlassen
- Mark einer halben Vanilleschote
- 1 Prise Salz

Die Haselnüsse gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in den Mixbecher oder Mixer füllen und so lange mixen, bis die Masse klebrig wird und zusammenklumpt.

Mit einem Teelöffel Portionen abstechen und mit ganz leicht angefeuchteten Händen zu pralinengroßen Kugeln rollen. Diese in einer Schale mit etwas Kakaopulver schwenken, bis sie rundum bepudert sind.

Die Kugeln am besten in einer Keksdose im Kühlschrank aufbewahren. [nurkochen]



Mir haben diese leckerschmecker Snacks bei der Arbeit schon mal das Leben gerettet. Da hängt mir oft nach einigen Stunden der Magen in den Katzenkniekehlen und oft habe ich nichts

dabei. Solche Kleinigkeiten will ich mir ab jetzt öfter mitnehmen. =)

Habt eine genussreiche Restwoche und macht es euch schön, dem tristen Wetter zum Trotz!

Eure Judith

Geburtstagssause bei Backschaaf und Naschkatze mit Nusskuchen mit Chia und Tonka (vegan)



Anfang der Woche hatte ich Geburtstag. Schon wieder ein Lebensjahr vergangen, manchmal kann man es kaum glauben, wie schnell das geht. Da musste natürlich ein Geburtstagskuchen her, denn meine Eltern kamen für zwei Tage zum Feiern angereist!

Zeitgleich feiert die liebe Saskia vom Blog [Das Backschaaf](#)

ihren Bloggeburtstag und ihrer Einladung zum Feiern komme ich natürlich zu gerne nach.

Was liegt dann also näher, als einfach zwei Feste zusammen zu legen?

Mein Geburtstagskuchen feiert also doppelt: Bei Naschkatze und beim Backschaaf und ich freue mich, dabei sein zu können!

Happy Bloggeburtstag, liebe Saskia! =)



Neulich durfte ich die wunderschönen Backformen von [DEK Design](#) kennen lernen. [Tischler Karsten](#), bei dem ich neulich ein Schneidbrett aus Holz bei unserem Betriebsausflug anfertigte,

begeisterte sich bei mir für die Backformen und bei Detlef für meinen Blog. So wurde eine Kooperation geboren und ich freue mich sehr, Detlefs Formen aus glasiertem Steinzeug ausprobieren und euch vorstellen zu dürfen. Sind diese außergewöhnlichen Formen nicht toll?

Am meisten hat es mir der „Ammonit“ angetan, denn ich liebe Muscheln und war ja auch gerade am Meer in Urlaub. Also holte ich mir das Urlaubsfeeling mit dieser Backform ein bisschen zurück. Muschelkuchen gegen Meeressehnsucht.



Für eine große Kastenform, 1 Napfform oder 1 „Ammonit“form:

- 375 g Dinkelmehl
- 3 TL Backpulver
- 3 EL Chiasamen + 12 EL Wasser
- 180 g Kokosblütenzucker
- etwas fein geriebene Tonkabohne
- 50 g geröstete Haselnüsse, fein gehackt/grob gemahlen
- 150 g Margarine
- 3/8 L (Pflanzen)Milch
- ca. 100 g dunkle Kuvertüre zum Bestreichen

+ ein paar grob gehackte Haselnüsse als Dekoration

Die Chiasamen in einem Schüsselchen quellen lassen. Mehl und Backpulver mischen.

Die Milch mit der Margarine und dem Zucker sanft erwärmen, bis alles flüssig ist. Die Tonkabohne hinein reiben, die Chiasamen und das Mehl samt Nüssen dazu geben und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Backform fetten und mit Gries ausstreuen. Den Teig hineinfüllen.

Ca. 40 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Den Kuchen in der Form auskühlen lassen und dann stürzen.

Die Kuvertüre schmelzen und über den Kuchen verteilen, die Nüsse dekorativ darüber streuen. [nurkochen]



Ich wünsche euch allen ein fabelhaftes Wochenende! Lasst es euch gut gehen und habt genussvolle Tage!
Eure Judith

Quiche mit Lauch, Aprikosen und Blauschimmelkäse



Endlich findet man sie im Laden: die ersten Aprikosen! Ich mag diese Früchte wirklich gerne, weil sie so weich, ja fast kuschelig sind mit ihrer zarten, pelzigen Haut und dem samtig-süßen Inneren.

Da kam die Einladung zu einer Geburtstagsfeier gerade recht, um eine Quiche Probe zu backen, die sehr spannend klang. Natürlich habe ich wie fast immer einen Teil des Mehls ersetzt und auch bei der Füllung etwas geändert. Aber die Basiszutaten sind gleich geblieben und ich finde die Kombination aus würzig-salzigem Blauschimmelkäse, fruchtig-säuerlicher Aprikose und Lauch, der in Quiche absolut immer gut geht, einfach himmlisch!

Fazit: Test bestanden, unbedingte Weiter-Empfehlung und sie

die Quiche wird am kommenden Wochenende noch einmal gebacken!
=)

Tipp: Bei diesem Rezept passen auch Birnen statt Aprikosen oder wenn keine Saison ist, auch getrocknete Aprikosen! Und man kann so eine Quiche natürlich wunderbar kalt essen, zum Beispiel mit Gästen beim Fußball- Schauen! ;)

Zutaten für eine Quicheform Ø 28-30 cm:

200 g Mehl (auch 50/50 Vollkorn- /Weißmehl möglich)

120 g kalte Butter

1 EL Schmand

$\frac{1}{2}$ TL Salz

1 Ei

300 g Aprikosen

2 kleine Stangen Lauch (etwa 125 g)

150 g Blauschimmelkäse (z.B. Blaue Kornblume)

2 Eier

150 g Crème fraîche

50 ml Milch

Muskatnuss, Pfeffer

50 g Haselnuskerne

Fett und Mehl für die Form

Mehl mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Mürbteig kneten. Sollte er zu klebrig sein, was vor allem bei Vollkornmehl passieren kann, noch etwas Mehl dazu nehmen.

30 Minuten kühl ruhen lassen.

Haselnüsse grob hacken und ohne Fett in der Pfanne leicht anrösten.

Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Aprikosen waschen, entkernen und in dünne Segmente schneiden.

Käse grob schneiden, mit Eiern, Crème fraîche, Milch, Muskat und Pfeffer pürieren.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Teig ausrollen, die Form damit auslegen und den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Aprikosen und Lauch hinein füllen, Nüsse darüber verteilen und den Guss darüber geben.

In etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Am besten auskühlen lassen, so lässt sich die Quiche am besten schneiden und man kann die Stücke gut aus der Form holen. [nurkochen]



Was ist eure liebste Kombination aus salzig und fruchtig? Habt ihr auch solche kreativen Rezepte ausprobiert, die euch begeistert haben? Fühlt euch herzlich eingeladen, davon zu berichten! =)

Habt eine genussvolle Sommer- und Fußballzeit!
eure Judith

