

Mango-Beeren-Dessert aus Kuchenresten



In jeder Küche geht mal was schief. Da ist es dann nur die Frage, wie man das Desaster rettet. Diese Weisheit kann man natürlich auch auf alle anderen Lebenssituationen anwenden. Nicht umsonst heißt es, wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade draus.

Mir gab das Leben heute eine völlig zerbrochene Teigrolle, aus der eigentlich eine vegane Mangolassi-Roulade werden sollte. Das erste Mal wollte ich so etwas machen – und es ging völlig schief. Der Teig war wohl zu dick, vielleicht auch eine Minute zu lange im Ofen, und löste sich beim Einrollen in fetzige Kuchenreste auf...



Da
stand ich nun und starrte ratlos auf das Desaster. Was nun?

Backe ich den Teig nochmal? Da stehe ich ja heute Abend noch in der Küche. Mache ich noch was ganz anderes? Keine Idee, was.

Also half nur Plan B: Löffeldessert draus machen! Mango-Sojagurt (mit einer Prise Kardamom verrührt) und Sahnejoghurt kamen in Klecksen zwischen rund ausgestochene Kuchenreste, dazu ein paar gemischte Beeren und geröstete Mandeln und heraus kam ein ganz hübsches Dessert, das ich sogar Gästen anbieten würde.

Naschkater wird sich sicher freuen, denn er liebt vegane Dinge, Sojagurt sowieso und solange Kuchen im Spiel ist, ist die Form fast egal.

Falls euch also mal ein Kuchen-Malheur passiert – macht was anderes draus und behauptet, das gehört so! ;)

Und falls ihr jetzt Lust auf Löffeldessert habt, geht das zum Beispiel super mit dem Teig für [vegane Zitronenmuffins](#) oder auch mit meinem [Vollkorn-Biskuitteig](#). Streicht die Teige aufs Blech, backt sie und stecht sie beliebig aus. Ihr könnt das Dessert vegan machen – oder auch nicht.



Ich habe heute also leider kein konkretes Rezept für euch.

Aber eine Art Bastelanleitung für Desaster-Reste:

- Kuchenreste oder Kuchenbruch
- Eventuell ein Likör, Obstwasser etc. (z.B. Limoncello, Amaretto, Eierlikör) zum Beträufeln des Kuchens
- Beliebiges frisches Obst oder TK-Beeren
- Fruchtjoghurt, Sojagurt mit Geschmack, Sahnejoghurt, geschlagene Sahne (mit Vanillezucker), Frischkäse (mit Puderzucker), Quark, Pudding, ... als Creme
- Geröstete Mandeln, Nusskrokant, Schokostreusel, etc. zum Bestreuen
- Frische Garnitur, z.B. frische Minze, essbare Blüten, etc.

Stecht aus den Kuchenresten oder dem -bruch runde oder beliebige Formen aus, schichtet sie mit der Creme eurer Wahl in eine hübsche Schale und garniert sie mit Obst, Nüssen, Schoki, usw. – ganz wie es euch gefällt.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, macht aus allem

das Beste und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith

Sommerliche Torte (ohne Backen) mit Feigen



Letzt
es Wochenende war ich in der Pfalz und habe meine Familie besucht. Meine Ma feierte ihren Geburtstag und da kamen aus mehreren Gründen Urlaubserinnerungen hoch.

Der erste Grund war das Geschenk, das sie von Freunden bekam: Boule-Kugeln. Zwischen meinem Heimatdorf und dem Nachbarort gibt es seit einiger Zeit ein fantastisches „Boulodrome“, das von einem deutsch-französischen Partnerschaftsverein initiiert wurde. Dort kann jeder einfach hinkommen und spielen, was ich

absolut großartig finde!

Kennt ihr das Phänomen, dass man etwas vor der Haustür hat und es nie nutzt?

Obwohl es auch hier bei uns einige Plätze gibt, wo man Boule spielen kann, haben wir das noch nie getan. Aus diesem Grund ist es bei mir tatsächlich 12 Jahre her, seit ich zuletzt Boule-Kugeln in der Hand hatte. Das war 2006 in der Bretagne, als ich mit meiner Freundin aus Paris ihre Großeltern auf dem Land besuchte.

Das waren herrliche faule Wochen voll leckerem Essen, in denen wir auf dem Sofa lagen, Bücher inhalierten und uns eigentlich nur bewegten, um ins Esszimmer zu gehen, wo Marions Oma Köstlichkeiten aus dem eigenen Garten auftrachte oder in den Garten selber, wo ihr Opa eine eigene Boulebahn angelegt hatte. Wir spielten oft stundenlang bis in die Nacht und hörten nur auf, weil wir irgendwann das „Schweinchen“ nicht mehr sehen konnten.



Die zweite Erinnerung kam mit dem Mitbringsel einer Freundin. Sie hat einen riesigen Feigenstrauch im Garten, der jedes Jahr größer wird und dieses Jahr schier explodiert vor Früchten.

Sie brachte zwei Schüsseln dieser leckeren Früchte mit und ich freute mich wie immer sehr, das Glück zu haben, zur Erntezeit in der Pfalz zu sein.

Bei Feigen muss ich immer an meine Interrail-Italienrundreise denken. Unsere letzte Etappe war Sizilien, wo im Hinterhof unserer Unterkunft ein Feigenbaum stand. Die Früchte waren so unfassbar süß, wie ich es noch nie erlebt hatte und wir futterten uns kugelrund an diesen sonnenwarmen, saftigen Früchten. Dass wir uns nicht überfressen haben und ich heute noch Feigen mag, ist eigentlich ein Wunder.



Aber ich liebe sie immer noch und so habe ich eine Torte mit Feigen „gebastelt“. Die Creme habe ich bei Jörgs „[Zungenzirkus](#)“ geklaut (danke für das tolle Rezept ohne

Gelatine!)), der Boden ist eine einfache Kekse-Butter-Mischung und die Feigen könnt ihr natürlich auch ersetzen, wenn man euch, wie meinen Pa, mit diesen Früchten jagen kann. Für diese Torte muss also der Ofen nicht angeworfen werden, was einen bei dieser Sommerhitze ja auch schlicht umbringen würde.

Zutaten:

300 g Butterkekse
190 g zerlassene Butter
250 g Joghurt
125 g Magerquark
100 g Zucker
1 Packung Vanillezucker
100 ml Milch
1½ TL Agar Agar
200 ml Sahne
10-20 frische, reife Feigen
(oder anderes Obst, wie frische Erdbeeren, Himbeeren oder Nektarinen)

Die Kekse in einem Mixbecher zu feinen Bröseln zerkleinern oder in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz oder Fleischklopfer zerstoßen. Die Butter zerlassen und mit den Krümeln verrühren. Die Krümelmasse als Kuchenboden in eine **Springform mit 20 cm Durchmesser** (oder mehrere kleine Formen; es gehen auch **ca. 10 größere Dessertringe**) drücken und 30 Minuten kühlen, damit die Böden fest werden. (Zum besseren Herauslösen kann man eine Schicht Klarsichtfolie über den Boden der Springform spannen.)

Die Sahne steif schlagen und kalt stellen.

Magerquark, Joghurt, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät verrühren.

Die Milch mit Agar Agar in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen. 1 Minute unter Rühren köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

2-3 EL der Joghurt-Masse nacheinander zur heißen Milch rühren.

Dann den kompletten Topfinhalt zur restlichen Joghurt-Masse geben und zügig untermixen. Die Schlagsahne unterheben.

Die Feigen waschen, vorsichtig trocknen und nach Belieben in dünne Spalten oder in Scheiben schneiden. Entweder eine Schicht Creme, dann eine Schicht Feigen und wieder Creme in die Formen geben, oder nur eine Schicht Creme darin verteilen, glatt streichen und die Oberfläche mit Feigen (oder anderen Früchten oder Beeren) belegen.

Die Torte(n) 3 Stunden kalt stellen.



Nächstes Wochenende werde ich in Venedig sein und mit einer Freundin das italienische dolce vita genießen. Auf Instagram wird es sicher das ein oder andere Bild geben, also schaut

gerne mal vorbei! =)

Habt eine genussvolle Woche und nascht viel Kühles!

Eure

Judith



Buchweizen-Dinkel-Pancakes mit Beeren & Ahornsirup



Heute haben Naschkater und ich sehr spät gefrühstückt. Eigentlich war es ein Brunch. Gestern hatte Kater Besuch von einem Freund und da wird es immer spät – oder früh, das kommt auf die Perspektive an.

Zum Glück lacht heute aber die Sonne am blauen Himmel und bei so einem Frühlingstag macht mir Schlafmangel nicht so viel aus, geht es euch auch so? Wenn die Sonne scheint, habe ich viel mehr Energie und so beschloss ich, dass an einem Sonn(en)tag wie heute Zeit für ein besonderes Spätstück ist.



Gestern kam eine neu entdeckte Buchliebe aus Italien, ein

Koch-/Backbuch mit sehr schönen Fotos und noch tolleren Rezepten, in denen nicht nur Weizen, sondern allerlei Mehle von Amaranth über Buchweizen bis zu Quinoa und Reis Verwendung finden. Diese Abwechslung finde ich klasse, zumal man im Alltag eh viel zu viel Weizen isst.

Aus diesem Buch habe ich heute die Pancakes mit Buchweizen und Dinkel ausprobiert. Eigentlich ist es mit Blaubeeren/Heidelbeeren, die darüber gegeben werden, aber da ich keine da hatte, nahm ich ein, zwei Handvoll TK-Beeren und gab sie gleich mit in den Teig. Das waren rote und schwarze Johannisbeeren und kleine Himbeeren.

Getoppt wurden die Pancakes mit Ahornsirup, wie sich das für dieses traditionell amerikanische Frühstück gehört.

Für 2-4 Personen:

40 g Dinkelmehl

85 g Buchweizenmehl

100 g Vollmilch

120 g Joghurt

30 g Zucker

30 g Butter, zerlassen

2 Eier

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

2-4 EL kleine Beeren, frisch oder TK

[Ahornsirup]

Wenn man TK-Beeren verwendet, diese eine Weile auftauen lassen. Frische Beeren waschen und abtropfen/trocknen lassen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, in der später die Pfannkuchen gebacken werden (spart ein Töpfchen und extra Einfetten der Pfanne) und etwas abkühlen lassen.

Beide Mehlsorten mit dem Backpulver und dem Salz in einer Schüssel mischen.

Milch und Joghurt in eine andere Schüssel wiegen, die Eier trennen und die Eigelbe zum Joghurt geben. Alles verrühren.

Die Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker

zugeben.

Dann die Butter und die Milch-Joghurt-Mischung zum Mehl geben und mit dem Handmixer vermengen. Die Beeren unterrühren. Dann den Eischnee unterheben.

Die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze je drei bis vier kleinere oder zwei größere Pancakes backen.

Mit Ahornsirup servieren.



Der Buchweizen schmeckt nicht vor, aber er gibt den Pancakes

einen besonderen Geschmack. Wir lieben dieses Mehl mittlerweile sehr und ich hoffe, wenn ihr es noch nicht kennt, habt ihr Lust bekommen, es auch mal auszuprobieren.

Macht euch einen schönen Sonntag und habt eine genussvolle Zeit!

Eure

Judith



Naschkatze 

Gebackene Süßkartoffel mit Tofuhack & Knoblauchdipp [vegan]



Süßkartoffeln sind für mich ein wahres Festessen. In Südafrika habe ich sie das erste Mal gegessen und seitdem liebe ich sie. Leider sind sie hier nicht unbedingt das günstigste Gemüse, aber man kann sie ja als Sonntagsbraten sehen, dachte ich mir neulich. So gab es letzten Sonntag, sozusagen als Adventsfestessen, eine mit vegetarischem Hackbraten gefüllte Süßkartoffel mit Salat. Ehrlich gesagt hätte ich mich reinlegen können! Ich bin schwer verliebt in diese Kreation und werde sie sicher wieder kochen. Bevor die Schlemmertage zu

Weihnachten beginnen, tut solch eine vegetarische bzw. vegane
herzhafte Mahlzeit zwischen den Plätzchenorgien noch einmal
richtig gut! =)



Als Räuchertofu hatte ich dieses Mal Schwarzwaldtofu vom hiesigen Produzenten Taifun da. Das hatten wir auf der Genussmesse Plaza Culinaria entdeckt, wo wir uns am Taifun-Stand durch das Sortiment probiert und gleich ein paar Packungen mitgenommen haben. Es geht aber sicher auch jeder andere Räuchertofu. Veganer nehmen einfach Soyagurt statt Sahnejoghurt für den Dipp.

Für 2-3 Personen:

2 größere Süßkartoffeln

1 Packung Räuchertofu

3 EL Olivenöl

4 TL Garam Masala

2 TL Kurkuma

3 TL Tomatenmark

2 rote Zwiebeln

Salz, Pfeffer

50 ml Wasser

2 EL Mangochutney

Feldsalat

Balsamicoessig/ 4EL Olivenöl

Saft einer halben Orange

Sahnejoghurt [Sojagurt]

5 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Die Süßkartoffeln schälen und halbieren. Eventuell parallel zur Schnittkante ein wenig begradigen, damit die Hälfte gerade liegt. In der Mitte kreuzweise tief einschneiden, so dass ein Gittermuster entsteht. Dabei rundherum einen Rand belassen und nicht durch den Boden schneiden.

Die Süßkartoffelhälften mit etwas Olivenöl einreiben und aufs Blech legen. Im Ofen garen, bis sie fast ganz weich sind und die Mitte sich mit einem Löffel herauslösen lässt. Die

Knoblauchzehen ungeschält mit aufs Blech legen und so lange backen, bis sie innen weich sind. Dann heraus nehmen und ausdrücken. Die weiche Knoblauchpaste mit dem Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Während die Kartoffeln backen, den Salat waschen und aus Orangensaft, Öl, einem Schuss Essig und den Gewürzen ein Dressing anrühren und beiseite stellen.

Für die Füllung das Tofu mit den Zwiebeln in den Blitzhacker geben und fein hacken. Eine Pfanne erhitzen und das „Hack“ darin mit dem Olivenöl anbraten. Die Gewürze zugeben und wenn die Masse etwas Farbe angenommen hat, das Tomatenmark und danach das Chutney und das Wasser. Auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Herd dann ausdrehen.

Wenn die Süßkartoffeln weich sind, die Mitte auskratzen und im Blitzhacker zerkleinern. Mit in die Pfanne geben, alles vermengen und damit die Süßkartoffelhälften füllen.

Noch einmal 15-20 Minuten backen, bis die Füllung leicht goldbraun ist und die Kartoffel völlig weich.

Mit dem angemachten Salat und dem Dipp servieren. [nurkochen]



Falls ich es nicht mehr schaffen sollte, vor oder nach den Festtagen etwas zu bloggen, wundert euch nicht, wenn ihr dann erst im neuen Jahr von mir lest, denn Naschkater und ich haben

Urlaub geplant. Über den Jahreswechsel lassen wir es uns an einem bayerischen See gut gehen und möchten dort mal in Seelenruhe ausspannen. Was nicht heißt, dass ich nicht mal ins nahe München fahren und dort kulinarische Streifzüge unternehmen werde... ;)

Habt auf jeden Fall wundervolle Festtage voller Genussmomente, schöner Geschenke und vor allem viel Zeit mit den Liebsten!

Alles Liebe,

eure

Judith



Cooler Erfrischung an heißen Tagen: Wassermelone-Joghurt-Drink



Neuli

ch haben wir die erste Wassermelone des Jahres gekauft, die auch gleich ein großer Genuss war: kaum Kerne und wunderbar süß und saftig. Ich schneide sie immer in Würfel und stelle sie in den Kühlschrank, als süßer Snack für zwischendurch oder gesunder Nachtisch geht sie im Sommer fast immer.

Eine kleine Anekdote...

Wir Futterten sie mit unseren Gästen, der Familie von Naschkater, als abendlichen Snack. Und wenn ich schon bei unserem Besuch der letzten Woche bin, muss ich euch noch eine Anekdote erzählen. Meine Schwiegermama (ich nenne sie mal so, auch wenn Naschkater und ich nicht verheiratet sind) und ich saßen Freitag Abend zusammen, während Naschkater sich beim Sport austobte, als eine Freundin mir schrieb, ob ich schon

von München gehört habe (sie war bei der Berufsfeuerwehr in München und sorgte sich um Kollegen). Wir machten den Fernseher an und setzten uns davor. Der Raum war schon fast dunkel, denn draußen wurde es Nacht. Schwiegermama setzte die Brille auf. Als wir ein paar Worte wechselten und ich sie ansah, stutzte ich: Warum trug sie ihre Sonnenbrille?! Ich war jedoch vom Thema so abgelenkt, dass ich mir nicht viel dabei dachte, lediglich der Gedanke an lichtempfindliche Augen kam mir kurz in den Sinn.

Sie hatte jedoch wohl meinen irritierten Blick bemerkt, denn einige Momente später nahm sie die Brille ab, starrte sie verdutzt an und rief: Ich habe ja meine Sonnenbrille auf! Habe ich gar nicht gemerkt!

Und so saßen wir trotz des traurigen Themas im TV auf dem Sofa und bogen uns vor Lachen, denn die Situation war einfach zu komisch gewesen, wie sie da im dunklen Raum mit Sonnenbrille vorm Fernseher gesessen hatte...



Überhaupt kann ich mich im Sommer von Melone und Tomaten ernähren, beides liebe ich über alles und ich kann kaum die Saison erwarten, wenn diese Früchte wieder sonnenreif und aromatisch sind. Manchmal hat man natürlich auch „Blindgänger“, denn man kann in Melonen ja nicht reingucken und bei Wassermelonen hilft auch der Riechtest nichts. Diese Woche hatte ich eine gegriffen, die weniger süß und auch etwas mehlig war. Kein so

großer Essgenuss. Da bleibt sie eher „Kühlschrankschützer“... Was also damit anstellen?

Ein erfrischender Sommerdrink! Perfekt für heiße Tage! Wassermelone in eine hohe Rührschüssel, Stabmixer rein, rhhhhmmmm!, das Ganze durch ein Sieb gestrichen und rätselnd davor gestanden...was könnte noch dazu passen? Ah, der Joghurtrest! Der muss mal weg. Schwupps hinein damit. Noch mal kurz gemixt, über Eiswürfel gegossen, fertig!

Ob das zusammen passt? Der erste vorsichtige Schluck...

Mhmmmm. Schmeckt ein bisschen wie dünner Lassi mit dem Joghurt, fruchtig durch die Melone und gekühlt ist es ein wunderbar erfrischender Genuss! Wie Urlaub im Glas. =)

Für 4 Gläser:

$\frac{1}{2}$ oder 1 kleinere Wassermelone

2-4 EL Joghurt

wer mag: etwas frische Minze

Eiswürfel

Die Melone in Stücke schneiden und fein pürieren. Alles gründlich durch ein Sieb streichen, so dass möglichst wenig Rest bleibt.

Die Flüssigkeit mit dem Joghurt und evtl. ein, zwei Blättchen frischer Minze pürieren.

Bis zum Genießen im Kühlschrank aufbewahren, mit viel Eis servieren und einem Minzblättchen garnieren.[nurkochen]



Mit dem Glas dann auf den Balkon – gerne auch mit Sonnenbrille
– und Urlaubsgefühle aufkommen lassen! =)
Habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith ♥