

# Crunchy Erdnuss-Dattel-Pralinen mit Kakaonibs



Heute gibt es eine ganz simple und fast schon gesunde Nascherei: Erdnuss-Dattel-Pralinen mit gehackten Erdnüssen und Kakaonibs in der Cremefüllung. Die einzige Süße kommt von den Datteln und der Schokolade – und hier könnt ihr selbst bestimmen, wie hochprozentig sie sein soll und demnach wie wenig süß.

Manchmal mag ich die Kombination Erdnuss + Süß oder Erdnuss + Schokolade total gerne und ich finde, diese Dattel-Pralinen schmecken einfach zum Niederknien!

Da ich kein Erdnussmus mit Stückchen hatte, habe ich gesalzene, geröstete Erdnüsse gehackt und mit den Kakaonibs in reines Erdnussmus gerührt. So hat man Creme, Biss, Süße und knackige Zartbitterschokolade.



**Für ca. 20 Stück:**

2 EL Erdnussmus

1 EL geröstete und gesalzene Erdnüsse, fein gehackt

1 EL Kakaonibs

ca. 20 Datteln, entsteint

ca. 150 g Zartbitterschokolade oder -kuvertüre

Für die Creme das Erdnussmus mit den Erdnüssen und den Kakaonibs verrühren.

Dann mit einem Teelöffel die Datteln füllen. Dafür die Datteln an der Schnittstelle, wo der Stein entfernt wurde, öffnen und etwa  $\frac{1}{2}$  TL Creme hineingeben. Die Datteln wieder so gut es geht zuklappen.

Die Schokolade/Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und dann die Datteln nacheinander kurz in der Schokolade wälzen, bis sie umhüllt sind und mit einer (Pralinen)Gabel herausholen, am Rand der Schüssel kurz abtropfen lassen (dabei leicht klopfen) und dann auf einem Gitter oder etwas Butterbrotpapier fest werden lassen.

Im Kühlschrank in einer luftdichten Dose aufbewahren.



Ich finde, diese Pralinen sind auch ein tolles Geschenk oder Mitbringsel. Sie sind glutenfrei, vegan und schmecken vermutlich fast jedem, außer die Person hat eine Erdnuss-Allergie.

Damit sie noch ein bisschen aufgehübschter aussehen, könntet ihr noch etwas weiße Schokolade schmelzen und die Datteln mit feinen, weißen Fäden überziehen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim „Nachbasteln“ (Pralinen sind immer ein bisschen Bastelei, finde ich) und natürlich vor allem beim Vernaschen!

Alles Liebe,

eure Judith

---

**Farbenfroh: Lila**  
**Süßkartoffel-Gnocchi mit**  
**Pilzen & Spinat**



Letzte Woche hatte ich bei einem Stadtbummel zufällig einen neuen Asia-Markt entdeckt und habe mal schnell reingeschaut. Da fielen mir lila Süßkartoffeln ins Auge, die man ja nicht so oft findet. In letzter Zeit hatte ich mal bei Instagram ein Video gesehen, wie eine Bloggerin daraus schnelle Gnocchi zauberte und wollte das sofort auch ausprobieren.

Die lila Süßkartoffeln kamen also gerade recht, zumal sie optisch natürlich noch viel spektakulärer sind! Und ich muss sagen, die Zubereitung der Gnocchi war kinderleicht!

Ich hatte die Süßkartoffel gedämpft, aber man kann sie natürlich auch im Ofen garen.

Ei brauchte ich keins, der Teig hielt auch so gut zusammen. Somit sind die Gnocchi sogar vegan.

Gnocchi sind ja sprachlich so eine Sache. Die wenigsten können sie korrekt aussprechen und als Italienliebhaberin mit grundlegenden Sprachkenntnissen zucke ich innerlich immer ein bisschen zusammen, wenn jemand „Knotschi“ oder „Knocki“ sagt. Der Vollständigkeit halber hier die korrekte Aussprache: „Njocki“ ['njɔki].



Oft sind Gnocchi ja eher eine zähe Angelegenheit. Ich habe mal gehört, dass man den Teig auf keinen Fall zu lange kneten darf und habe das auch bei den Süßkartoffel-Gnocchi beherzigt.

Und wenn die Farbe der Gnocchi schon so wunderbar ist, musste sie natürlich noch ergänzt werden! Also kamen erdig-braune Champignons hinzu und frühlingshaft-grüner Spinat, gekrönt von einer großzügigen Prise leuchtend roter Chiliflocken. Das Auge isst schließlich mit und diese Woche haben Augen und Gaumen Frühjahrfest gefeiert.

#### **Für 4 Personen:**

Ca. 730 g geschälte und gegarte (lila) Süßkartoffel\*

Ca. 100 g Dinkelmehl 630

Ca. 50 g Stärke

1 gestr. TL Salz

Muskat nach Geschmack

*\* Bei mir waren es 2 mittlere bis große Exemplare. Wenn es nicht ganz 700 g sind, ist das auch kein Problem, dann nehmt ihr etwas weniger Mehl und/oder Stärke.*

Die Kartoffeln nach dem Garen ausdampfen lassen und dann durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Stärke, Salz und Muskat zufügen und alles zügig zu einem Teig verkneten – aber keinesfalls zu lange kneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionsweise zu fingerdicken Strängen rollen und mit einer Teigkarte oder einem Messer kissenförmige Gnocchi schneiden. Der Teig ist relativ weich, deshalb ließen sich die Gnocchi nicht wirklich gut über eine Gabel rollen, um Rillen zu erzeugen. Aber umso schneller sind sie zubereitet.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Gnocchi portionsweise darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen!), bis sie an die Oberfläche kommen. Mit einem

Schaumlöffel herausholen und alle Gnocchi auf diese Weise verarbeiten.



Die fertigen Gnocchi entweder mit einer beliebigen Sauce mischen und servieren, oder in Butter (oder Salbeibutter) schwenken und mit beliebigem Pfannengemüse anrichten.

Ich habe sie mit einer Hand voll Champignons und etwas Knoblauch in Scheiben in Butter gebraten und etwas Spinat kurz zusammenfallen lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Chiliflocken bestreut war das eine köstliche Kombination! Diese Gnocchi werde ich sicher noch öfter machen, zumal ich Süßkartoffeln total liebe!

Auch Pasta möchte ich mal wieder selbst machen – meine italienische Nudelmaschine in der Abstellkammer hat vermutlich schon vor Jahren resigniert die Hoffnung aufgegeben, jemals wieder eingesetzt zu werden. Dabei sind [selbstgemachte Nudeln](#) unvergleichlich! Macht ihr Pasta oder Gnocchi selbst? Falls nicht, hoffe ich, euch inspiriert zu haben, das mal auszuprobieren und wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Wenn ihr schon selbst tolle Nudelkreationen gezaubert habt, freue ich mich über eure Ideen und Rezepte in einem Kommentar!

Habt eine genussvolle Zeit und macht es euch schön!  
Eure Judith

---

**[Buchvorstellung: „Südtirol](#)**

**vegan. Eine neue Alpenküche“**  
**von Herbert Taschler**

Herbert Taschler  
Fotografie: Udo Bernhart

60 kreative  
Rezepte von  
Brennnessel-  
risotto bis  
Walnussgranita

# SÜDTIROL *vegan*

Eine neue Alpenküche

CHRISTIAN



Zwei neue Bücher aus dem Christian Verlag stehen in meiner Koch- und Backbuchsammlung. Eins davon ist „Südtirol vegan.“

Eine neue Alpenküche“ von Herbert Taschler. Das Buch hat mich nach meiner [Südtirol-Reise](#) letzten September natürlich umso mehr interessiert!

Südtirol und vegan? Das mag auf den ersten Blick verwundern.

In dieser Sammlung von über 60 kreativen veganen Rezepten zeigt sich jedoch der neue Wind, der in mittlerweile vielen Südtiroler Küchen weht, und der die Rückbesinnung auf alte Werte – lokale Produkte, Qualität und Originalität – mit dem aktuellen Thema „pflanzenbasierte Ernährung“ verbindet.

| INHALT   |     |     |
|--|-----|-----|
| Vorwort  |     | 4   |
| Eine neue, gesunde Küche: vegan, kreativ und erlebnisreich                     |     | 6   |
| <i>Frisch, rustisch &amp; leicht</i>   |     |     |
| KURT RESCH, BIOHOTEL STEINEGGERHOF, STEINEGG                                   | 21  |     |
| <i>Historisches und kulinarischer Rückblick</i>                                |     |     |
| SÜDTIROLER GASTHAUS SAALERWIRT, ST. LORENZEN                                   | 32  |     |
| <i>Das was wächst, wird geerntet, bräunt und gebackt, aber nicht</i>           |     |     |
| HANNES RAINER, NATURHOTEL RAINER, JAUFENTAL                                    | 45  |     |
| <i>Quintessenzen der Tradition und Herben von Bio</i>                          |     |     |
| JOHANN & ASTRID GRANDI, BÄCKEREI GRANDI, BOZEN                                 | 58  |     |
| <i>Mit allen Gewürzen und runden Gewürzen</i>                                  |     |     |
| STEPHAN ZIPPL, STERNERRESTAURANT 1908°, OBERBOZEN                              | 64  |     |
| <i>Bravest grandest</i>  |     |     |
| THEODOR FALSER, GOURMET-RESTAURANT JOHANNESSTUBE°, WELSCHNOFEN                 | 77  |     |
| <i>Reinlichkeit, Qualität und Gesundheit</i>                                   |     |     |
| EGON HEISS, RESTAURANT PREZIOSO°, MERAN  | 88  |     |
| <i>Vegan ist kein Trend, sondern ein Lebensstil</i>                            |     |     |
| LUCA SORDI, VEGAN HOTEL LA VIMEA, NATURNS                                      | 100 |     |
| <i>Geschmacksvoll und Anwesenheitsplan</i>                                     |     |     |
| LANDESBERUFSSCHULE EMMA HELLENSTAINER, ARMIN MAIRHOFER & ARTUR WIDMANN, BRIXEN | 113 |     |
| <i>Kombi aus Leidenschaft</i>  |     |     |
| JULIA RAUCH, PRUNNER LUXURY SUITES, SCHENNA                                    | 124 |     |
| <i>In einfacher ein Gericht ist, desto besser schmeckt es</i>                  |     |     |
| MOHAMED MADU HUSSEIN, HUMUS DAS BIO BISTRO, BOZEN                              | 137 |     |
| <i>Gesundheit und Wohlbefinden</i>   |     |     |
| MARKUS STÖCKER & VIKTORIA FORCHER, L'INSALATINA SALADBAR, MERAN                | 148 |     |
| <i>Vegan und plant-Based sind großartige Toppings</i>                          |     |     |
| CARMEN & HANNES AUGSCHÖLL, WEINGUT RÖCK, VILLANDERS                            | 159 |     |
| <i>Die Welt der Pizza ist sehr vielfältig</i>                                  |     |     |
| DANIEL BAUR, PIZZERIA CENTRAL, VILPIAN   | 170 |     |
| Register der Rezepte   |     | 178 |
| Verzeichnis der Adressen   |     | 179 |
| Making-of  |     | 180 |
| Impressum  |     | 183 |



Herbert Taschler und Fotograf Udo Bernhart haben sich in der Südtiroler Küche umgesehen und festgestellt, dass immer mehr Gastronomen der wachsenden Nachfrage nach kreativen veganen

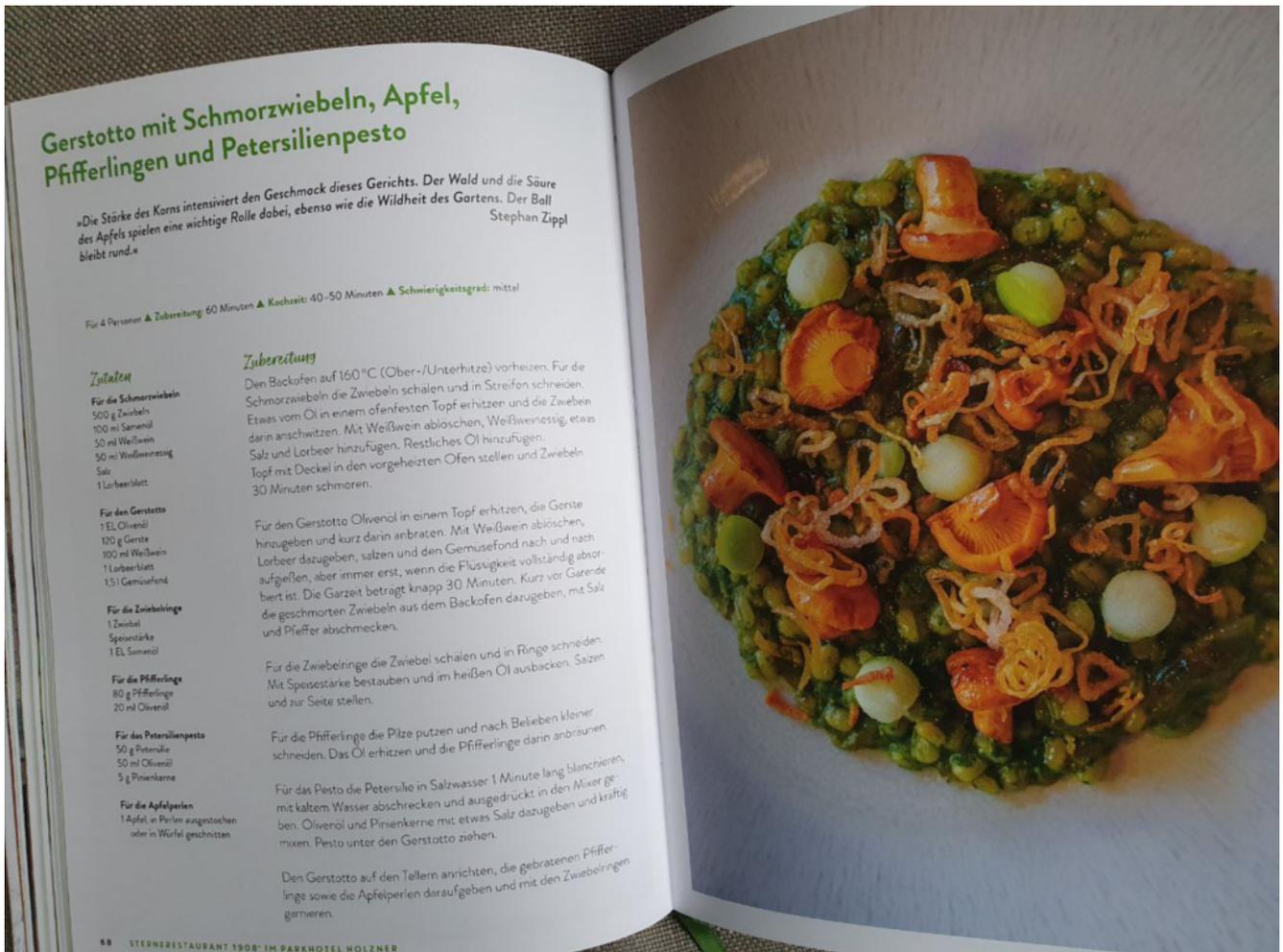
und vegetarischen Gerichten Rechnung tragen und traditionelle Gerichte veganisieren oder neue erfinden.

Ihre Sammlung enthält sowohl Rezepte aus der Sterneküche als auch aus dem einfachen Dorfgasthaus.

## **Inhalt**

Nach einem Vorwort und einer kurzen Einleitung über „eine neue, gesunde Küche“ geht direkt die Reise zu den verschiedenen veganen Genusssorten los.

Das Buch stellt 14 Gastgeber vor, die mehrere Rezepte beisteuern. Nach dem Register finden sich am Ende des Buchs alle Adressen, damit die Leser selbst vor Ort naschen und genießen können.



## Kostprobe?

Köstlich klingt die vegane Variante meiner [Vollkornbrot-Knödel mit Pilzrahm](#): „Kräuterknödel auf Champignonsauce“. Knödel dürfen in der Südtiroler Küche ja auf keinen Fall fehlen!

Aber auch auf „Omas Winterteller“ mit Spätzle und Sauerkraut hätte ich große Lust. Eine Bäckerei aus Bozen, die ich sogar letztes Jahr besucht hatte, backt herzhaftere „Focaccia mit Tomaten“. Für süße Naschkatzen wäre sicher die „Apfeltorte“ von Julia Rauch etwas, oder ihre „Vanille-Zitronen-Muffins“ oder „Schoko-Orangen-Cupcakes“. (Ihr könnt aber auch meine [Buchweizentorte mit Preiselbeeren und Apfel](#) nachbacken, die ich aus Südtirol „mitgebracht“ habe. :) )

Sowohl traditionelle „Schlutzkrapfen“ als auch bunte Salatbowls und vegane Pizza fehlen nicht in dieser Sammlung herrlich farbenfroher, kreativer Rezepte.



Alle, die bei Südtirol bisher an Speck und Wurst, an Käse und Butter dachten, werden eines Besseren belehrt. Wer neugierig ist auf die neue, kreative vegane Küche dieser wunderschönen Region in den südlichen Alpen, dem wird diese kulinarische Entdeckungsreise durch die vegane Szene Südtirols auf jeden Fall Appetit bereiten!

Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

Herbert Taschler & Udo Bernhart  
„Südtirol vegan. Eine neue Alpenküche“  
Christian Verlag  
ISBN: 9783959617857

---

**Ayurvedisch inspirierter  
Ofenkürbis mit Apfel und  
Zwiebel & Kürbis-Cremesuppe  
aus den Resten**



Heute gibt es sozusagen zwei Rezepte in einem. Das Rezept für Ofenkürbis stammt von meinem Freund Dag, der Ayurveda-Koch ist und neulich zu Besuch war. Da hatte er diesen würzigen Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel zubereitet und wir waren total begeistert davon. Das Gericht hatte es danach sogar auf unser Silvesterbüffet geschafft, zu dem jeder etwas mitbringen sollte.

Da noch ein riesiger Kürbis im Keller lag, wurde er zu Silvester geschlachtet. Allerdings war noch immer ein Großteil davon da, nachdem eine wirklich große Auflaufform gefüllt war. Also habe ich im neuen Jahr noch einmal Ofenkürbis nach Dags Rezept zubereitet und gleich noch eine Idee ausprobiert, die ich schon öfter gesehen und schon lange mal ausprobieren wollte: Suppe aus im Ofen geröstetem Kürbis.



Die Suppe ist natürlich die perfekte Resteverwertung. Aber ehrlich gesagt, werde ich Kürbissuppe nie wieder anders zubereiten! Diese Suppe war so aromatisch und köstlich – der Umweg über den Ofen lohnt sich so was von! Am besten macht man also zwei Bleche Ofengemüse, isst eine Portion so und macht für den kommenden Tag aus der zweiten Hälfte Suppe.

Aber auch, wenn ihr nur Suppe kochen wollt – probiert diese Variante aus! Naschkaters Kommentar zur Suppe: „Das ist ja Sterneküche!“



Aber erstmal das Rezept für den Ofenkürbis. Wirklich feste Mengen gibt es nicht – Dag kocht nach Gefühl und nimmt, was da ist. Aber hier mal ungefähre Angaben, so wie ich es gemacht habe:

1,5 kg Muskatkürbis, geschält und in mundgerechte Stücke  
geschnitten  
4–5 Äpfel, in Spalten geschnitten  
3 große rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten  
Olivenöl  
1–2 EL Kurkumapulver  
Knoblauchsatz  
Pfeffer  
Schwarzkümmel  
Sesam

Kürbis, Apfel und Zwiebel auf ein Blech geben, mit den Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen, auf dem Blech ausbreiten, mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

(Falls ihr nur Suppe kochen wollt, lasst den Schwarzkümmel beim Backen weg und streut ihn lieber auf die Suppe. Er lässt sich eventuell nicht ganz fein pürieren und dann habt ihr schwarze Pünktchen in der Suppe.)

Wer es herzhafter mag, krümelt 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch eine Scheibe Feta darüber.

Für die Suppe nehmt ihr das übrige Ofengemüse, legt pro Portion einige Apfel- und Zwiebelspalten beiseite und gebt alles übrige in einen Topf. Gießt etwas Gemüsebrühe und nach Belieben 100 ml Sahne/Hafersahne an und püriert alles gründlich mit dem Stabmixer. Falls die Suppe noch zu dick ist, gebt etwas mehr Brühe hinzu und püriert noch einmal.

Die Suppe eventuell noch einmal erhitzen, dann auf Teller verteilen und jeweils einige Apfel- und Zwiebelspalten darübergeben und etwas Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen.



Am Jahresanfang haben ja viele das Bedürfnis, leichter und gesünder zu essen und die süße und schwere Weihnachtszeit auszugleichen. Da ist so ein wärmendes Ofengericht mit viel Gemüse und gesunden Gewürzen genau richtig. Und da die Suppe kaum Mehraufwand ist, hat man zwei Gerichte in einem, was im Alltag immer großartig ist.

Ich hoffe also, ihr findet dieses Gericht genauso inspirierend wie ich und vor allem genauso lecker!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Alles Liebe,

eure Judith

---

**„Gesunde“ Weihnachts-**  
**Nascherei: Roh-vegane**  
**Lebkuchen-Happen**



Die Weihnachtszeit rückt mit großen Schritten näher und irgendwie habe ich dieses Jahr gar keine große Lust, Plätzchen zu backen.

Ich freue mich auf das erste Mal Weihnachtsmarkt, mit Glühwein, all den Düften und Lichtern. Aber was Naschwerk angeht, bin ich sehr inspirationslos und habe gar kein großes Bedürfnis nach Süßem.

Wenn dann im Mittagstief zum Kaffee doch ein bisschen süßer Energieschub fällig wird, nasche ich diese Woche ziemlich gesund: mit veganen Lebkuchen-Happen aus gerösteten Nüssen, Datteln und Schokolade. [Elisenlebkuchen mit Schoki](#) sind mir am liebsten und fast jedes Jahr backe ich dieses Rezept mit Marzipan – die werden so herrlich saftig.

Allerdings geht eine roh-vegane Version solcher Lebkuchen superschnell! Am längsten dauert das Rösten der Nüsse – röstet sie trotzdem unbedingt, denn das macht die Hälfte des umwerfenden Geschmacks aus! – und das Überziehen mit Schokolade.



Die ist dann vielleicht nicht „roh“, da bei der Herstellung zu hoch erhitzt (genau weiß ich das gar nicht), aber wer mag, kann natürlich auch den Überzug noch „gesünder“ machen und diese Schokolade selbst herstellen.

Ich liebe diese kleinen Häppchen total! Das warme, geröstete Nuss-Aroma, die Gewürze und die angenehme Dattel-Süße – köstlich. Hoffentlich findet ihr sie auch so lecker wie ich!

### **Für 20–30 Stück:**

100 g Nuss-Mix, geröstet  
100 g Datteln, in heißem Wasser eingeweicht  
etwas Pflanzendrink  
2 TL Lebkuchengewürz  
100 g Zartbitterkuvertüre

(Die Nüsse entweder bei 100 Grad im Ofen – auf jeden Fall im Auge behalten! – oder in einer beschichteten Pfanne ohne Fett und unter häufigem Bewegen rösten. Vollständig abkühlen lassen!)

Die Nüsse in einen Mixbecher geben, die Datteln abtropfen lassen und hinzufügen. Mixen, bis alles klein ist, dann das Gewürz sowie nach Bedarf ein, zwei Esslöffel Pflanzendrink zufügen und weitermixen, bis die Masse zusammenhält.

Alles auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben (eine Silikonmatte geht auch), zu einem Block formen und in beliebig kleine oder große Würfel, Rechtecke oder Dreiecke schneiden.

Man kann die Masse auch gleichmäßig portionieren und Kugeln formen.

Die Kuvertüre zerlassen und die Happen damit überziehen. Sie müssen nicht unbedingt umhüllt sein.

Im Kühlschrank aufbewahrt sollten sie sich mindestens 1 Woche halten.



Seid ihr schon mit Weihnachtsbäckerei beschäftigt? Habt ihr tolle (Familien)Rezepte, die ich ausprobieren könnte? Dann freue ich mich über eine Nachricht oder einen Kommentar von euch!

Habt eine genussvolle Vorweihnachtszeit und macht es euch schön!

Eure Judith