

Schokotarte mit Himbeeren (vegan)



Neulich habe ich eine improvisierte Schokotarte gebacken, in die Naschkater und ich uns sofort verliebten! Sie war so schnell aufgefuttern, dass ich sie nicht fotografieren konnte – also musste ich sie noch einmal backen. Kein großes Opfer.

Freitag ist ja meistens mein freier Tag – meine Chefin witzelt immer, ich sei „die Frau, die Freitags nie kann“. Heute nutzte ich die Zeit und Naschkaters rekordverdächtigen Aufbruch zur Arbeit um sage und schreibe halb 7 (Katerchen hat Gleitzeit, ist eigentlich die späte Fraktion und meist erst nachmittags in der Firma), um einige Punkte auf der Haushalts-To-Do-Liste abzuarbeiten.

Nachdem – mit Hilfe fröhlicher italienischer Musik – um 8 Uhr das Tiefkühlfach abgetaut war, trank ich meinen Morgenkaffee fertig, ging eine Dreiviertelstunde laufen, machte Wäsche,

saugte die Wohnung, putzte das Bad, kochte Eintopf und hatte den Boden für die Schokotarte im Ofen, als Kater nach Hause



kam.

Backen geht allerdings immer – sofern man noch Mehl im Haus hat. Meins ging dank verrückter Hamsterkäufer fast aus, denn es gab eine geschlagene Woche in keinem Supermarkt mehr welches. Als Naschkatze ergriff mich da eine leichte nervöse Unruhe... Zum Glück konnte ich vor 2 Tagen wieder welches ergattern.

Ganz frisch ist der Boden herrlich knusprig (ich liebe das so, auch wenn man sie etwas schwerer schneiden kann), wenn die Tarte einen Tag durchzieht, wird der Boden weicher und lässt sich prima schneiden.



Für 1 quadratische Form 20 x 20 cm:

Boden:

170 g Mehl

40 g Zucker

100 g Margarine
1 Schuss Pflanzendrink

Schokocreme:

100 g Kuvertüre zartbitter, zerlassen
100 g Mandeldrink
12 g Agar Agar (oder 4 g Agar Agar und 3 gestr. TL
Pfeilwurzelstärke)
10 g Kakao
45 g Ahornsirup
400 g Mandeljogurt
ca. 100 g TK-Himbeeren
Schokospäne zum Bestreuen

Boden:

Alle Zutaten bis auf die Flüssigkeit in eine Schüssel wiegen und mit der Hand zügig zu einem glatten Teig verkneten. Sollte Flüssigkeit fehlen, 1 Schuss Pflanzendrink zufügen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine Form mit Backpapier auskleiden. Den Teig gleichmäßig hineindrücken und ca. 25 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Etwas abkühlen lassen, aber in der Form lassen.

Creme:

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Dann den Mandeldrink mit dem Agar Agar (und der Pfeilwurzelstärke), dem Ahornsirup und dem Kakao unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen, bis es blubbert und 1–2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Den Mandeljogurt in eine Schüssel geben, etwas Mandeljogurt in den Topf geben und unterrühren. Dann die Mischung aus dem Topf sowie die geschmolzene Schokolade zum Mandeljogurt geben und alles gründlich verrühren.

Die Himbeeren auf dem Boden verteilen und die Creme gleichmäßig darüber geben und glatt streichen. Die Schokospäne darauf streuen.

Den Kuchen vollständig erkalten lassen und in Stücke schneiden.



Ich wünsche euch ein schönes, entspanntes und genussvolles
Wochenende!
Eure Judith

Bananenbrot mit Vollkorn & Ahornsirup (vegan)



Letzte Woche bin ich nach einem Treffen mit einer Freundin beim nächsten Fairteiler des Foodsharing-Netzwerks vorbei gefahren. Dort werden Lebensmittel, die in Geschäften aussortiert werden und die von Foodsavern abgeholt werden, deponiert. Jeder, der mag, kann vorbei kommen, und die Lebensmittel retten.

Oft findet man dort wunderbare Sachen: Salate, Backwaren, Gemüse. Das Meiste ist noch absolut prima, man muss vielleicht ein paar welke Blätter mehr entfernen oder ein Brot etwas auftoasten.

An besagtem Abend war der gesamte Fairteiler voll mit Bananen – dutzende, die meisten mit großen braunen Stellen, aber wenn man sie geschält hat, waren sie noch einwandfrei, nur eben gut

reif.



Das schrie geradezu nach Bananenbrot, denn ich hatte lange keins

mehr gebacken!

Am nächsten Morgen rührte ich schnell den Teig an und brachte 2 Stunden später ein noch warmes, ofenfrisches Bananenbrot mit in die Firma. Die Kollegen waren begeistert – „obwohl es vegan“ war. =) Ihr könnt es aber natürlich auch mit Butter backen, wenn ihr es nicht vegan haben wollt oder keine Margarine im Haus habt.

Für 1 große Kastenform:

6-8 reife Bananen
60 g zerlassene Margarine
250 g Dinkelmehl Type 630
250 g Dinkel-Vollkornmehl
4 TL Backpulver
150 g Ahornsirup
100 g Schokostücke/gehackte Zartbitterschokolade
(Pflanzendrink oder Rum)

Eine Kastenform einfetten. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

In einer großen Teigschüssel die Bananen mit einer Gabel zerdrücken (es können ruhig noch kleine Stückchen erhalten bleiben). Mehle und Backpulver auf die Bananen wiegen, die zerlassene Margarine, den Ahornsirup und die Schokolade darauf geben und alles mit dem Handmixer verrühren. Falls noch etwas Flüssigkeit fehlt, einen Schuss Pflanzendrink oder Rum zufügen und unterrühren.

Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und den Kuchen ca. 1 Stunde backen. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen etwas abkühlen lassen, dann stürzen und ganz auskühlen lassen.



Vielleicht habt ihr ja auch ein Foodsharing-Netzwerk bei euch

in der Nähe und findet in Fairteilern Lebensmittel, die sich noch prima verwenden lassen. Mit Glück sind auch mal reife Bananen dabei, dann könnt ihr das Brot mit geretteten Exemplaren nachbacken. Aber auch mit gekauften Bananen schmeckt dieser Kuchen köstlich!

In diesem Sinne: macht euch auf jeden Fall genussvolle Tage, bleibt gelassen und macht das Beste aus diesen turbulenten Zeiten!

Eure Judith

Apfelkuchen mit Filoteig und Rosen-Grieß-Creme (vegan)



Seit ein paar Tagen erstrahlen die Zierkirschbäume vor unserem Haus

in herrlich zartem Weiß und heute herrschte ein reges Summen zwischen den Blüten. Die Bienen und andere Insekten genießen die Wärme und sind auf Nasch-Ausflug.



Bei dem wunderschönen Frühlingswetter machte ich mich nach dem Sport zu Fuß auf den Weg, um eine echt italienische Pizza von Manuel zu genießen. Der *Pizzaiolo* aus Kalabrien backt in seiner [Pizza-Ape](#) Strombolicchio* mit großer Leidenschaft, viel Liebe und Holzfeuer die beste Pizza Freiburgs. Bis er irgendwann seine eigene kleine Pizzeria hat, ist er allerdings ans Wetter gebunden – aber heute war der perfekte Pizzatag!

Nach diesem köstlichen Mittagessen ging es in meine eigene Küche. Ich wollte endlich mal den Filoteig verbacken, den ich vor 2 Wochen gekauft hatte. Leider war er nicht mehr ganz frisch und brach an den Faltkanten auseinander, weshalb ich dann umdisponierte und eine kleinere Form nahm, für die die verbleibenden Teigquadrate groß genug waren. Aber im Endeffekt passte das so ganz gut und heraus kam – wie ich finde – ein zauberhafter Kuchen, der mit seiner knusprigen Luftigkeit, den frischen Äpfeln und dem Hauch von Rosenwasser Frühlingsgefühle aufkommen lässt.



Für 1 Springform von 20 cm Durchmesser:

Grießcreme:

250 ml Reisdrink

1 EL Ahornsirup
 $\frac{1}{2}$ – 1 EL Rosenwasser
4 EL Grieß (Mais)

Füllung:

600 g Äpfel (Boskoop)
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
 $\frac{1}{2}$ TL Kardamom

Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
50 g Rosinen
80 g Mandeln, gehobelt
Zitronensaft

Fertigstellung:

2–3 EL Margarine, zerlassen
Puderzucker

Grießcreme:

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und bei starker Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen, dann bei kleiner Hitze köcheln lassen und dabei weiterhin ständig rühren, bis die Creme andickt. Den Grießbrei abkühlen lassen und dann cremig rühren.

Füllung:

Die Äpfel waschen, vierteln und die Viertel der Länge nach halbieren. Dann feine Scheiben schneiden und die Äpfel dann mit allen anderen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.

Fertigstellung:

Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Den Teig auspacken und aufklappen. Teigquadrate schneiden, die in die Form passen (es sollte einiges an Rand überstehen) und jedes Quadrat mit Margarine bepinseln. Jeweils drei bestrichene Teigstücke versetzt übereinander legen und in die Form legen. Die Hälfte der Apfelfüllung darauf geben und leicht festdrücken. Drei weitere Teigquadrate mit Margarine bestreichen, versetzt übereinander legen und auf die Apfelfüllung legen. Die Ränder jeweils weit nach außen klappen, sie werden zum Schluss nach innen geklappt. Die Grießcreme auf den Teig geben, verteilen und erneut 3

Teigschichten darauflegen. Die übrige Apfelfüllung darauf verteilen, noch einmal drei Teigschichten darauflegen (diese können auch Reststücke und etwas kleiner sein, sie müssen nur die Mitte bis zum Rand abdecken) und alles noch einmal sanft andrücken. Dann alle überstehenden Ränder nach innen über den Kuchen klappen und noch einmal überall mit etwas zerlassenem Fett bestreichen. Den Kuchen in den Ofen geben und 50 Minuten backen. In der ersten halben Stunde am besten oben mit etwas Backpapier abdecken, damit er nicht zu dunkel wird. Nach 30 Minuten das Papier entfernen, nach ca. 50 Minuten den Springformrand entfernen und den Kuchen weitere 10 Minuten backen, bis er rundrum goldbraun ist.

Den Kuchen auf einem Gitter abkühlen lassen, dann mit Puderzucker bestreuen und losnaschen.



Ich hoffe, ihr seid alle nicht zu eingeschränkt durch die

aktuelle Lage (das ist ja alles etwas verrückt, was da gerade wegen des Virus passiert) und wünsche euch ein genussvolles, entspanntes Wochenende! Bleibt gesund und gelassen und macht es euch schön!

Eure Judith

** unbezahlte & unbeauftragte Werbung*

Torta della nonna (vegan)



Die Torta della nonna zählt zu meinen Lieblingskuchen. Nicht nur, weil sie der Klassiker schlechthin in meinem Lieblingsland Italien ist, sondern weil sie vieles vereint, was ich liebe: zart-knusprigen Mürbteig, fruchtig-säuerliche Zitronencreme,

die nach Sommer und Süden schmeckt, und geröstete Pinienkerne,
die mich mit ihrem erdig-zarten Aroma an duftende Pinienwälder
des Mittelmeers erinnern.



Schon lange wollte ich mal eine Torta della nonna selbst

backen, dieses Wochenende kam ich endlich mal dazu. Da Naschkater mich vermutlich umgebracht hätte, wenn ich diesen Kuchen nicht rein pflanzlich gebacken hätte, suchte ich im Netz nach veganen Rezepten. Bei vegolosi.it* wurde ich fündig, allerdings habe ich das Rezept ganz leicht abgewandelt und hatte außerdem noch einiges an Teig übrig – ich würde also eine Form mit 22-24 cm Durchmesser empfehlen, nicht wie im italienischen Rezept von 20-22 cm.

Da ich gestern keine Pinienkerne da hatte, habe ich den Kuchen ohne gebacken und heute welche zum Fotografieren drauf getan – so sieht man sie auch besser, da sie nicht völlig unter der Puderzuckerhaube verschwinden. Eigentlich backt man sie mit, wobei ich sie vermutlich erst nach der Hälfte der Backzeit auf den Kuchen geben würde, da sie bei der langen Backzeit sonst sicher sehr dunkel werden könnten.

Für 1 Torta (22-24 cm Durchmesser):

Teig:

350 g Dinkelmehl Type 630
30 g Maisstärke
100 g Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
120 g Margarine
80 g Pflanzendrink (Reis)
1 Prise Salz

Creme:

20 g zerlassene Margarine
500 ml Pflanzendrink (Mandel)
40 g Maisstärke
1 TL Pfeilwurzelstärke
80 g Zucker
Abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
1 Prise Kurkuma
1 Prise Salz

Teig:

Alle Zutaten bis auf die Flüssigkeit in eine Schüssel wiegen

und vermischen, dann nach und nach die Flüssigkeit zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Creme:

Die Margarine in ein Töpfchen wiegen und bei schwacher Hitze zerlassen. Den Pflanzendrink abmessen und in den Topf geben. Stärke, Zucker, Kurkuma, Salz und Zitrone dazugeben und alles unter ständigem Rühren bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen, bis die Creme andickt.

Die fertige Creme in eine Schüssel füllen, Klarsichtfolie darauflegen, so dass keine Haut entstehen kann, und die Creme abkühlen lassen.

Torta:

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Form einfetten oder Backpapier einspannen. Den Teig halbieren (ein Teil sollte minimal größer sein) und zwischen zwei Folien dünn ausrollen. Die Form damit auslegen und einen Rand hochziehen. Die abgekühlte Creme daraufgeben und glatt streichen. Den übrigen Teig ebenfalls dünn ausrollen und auf die Creme legen. Beide Teigschichten am Rand zusammendrücken, damit die Creme eingeschlossen ist und überschüssigen Teig abschneiden. Mit der Messerspitze ein paar feine Luftlöcher einstechen und den Kuchen in den Ofen geben. Nach ca. 20 Minuten die Pinienkerne auf der Oberfläche verteilen und den Kuchen weitere 25 Minuten backen, bis er leicht goldbraun und gar ist. In der Form etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und ganz auskühlen lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.



Ich bin sicher, ihr werdet diesen Kuchen genauso lieben wie

wir und ich muss sagen, ich war sehr begeistert, wie gut sich der Teig verarbeiten ließ und wie mürbe und knusprig er wurde. Probiert es aus und holt euch ein wenig Sommer ins Haus! Habt eine genussvolle Woche!
Eure Judith

** Unbeauftragte/ unbezahlte Werbung aufgrund Verlinkung eines Blogs*

Dinkel-Vollkorn-Walnuss-Brot



Liebt
ihr auch den Geruch von frisch gebackenem Brot? Gestern Abend

hatte ich endlich mal wieder Muse, ein neues Brotrezept auszuprobieren und habe dieses wunderbare Dinkel-Vollkorn-Walnuss-Brot gebacken. Der nussig-warme Duft, als es aus dem Ofen kam, und die knusprige Kruste machten mich so gierig auf den ersten Bissen, dass ich mir fast die Finger verbrannte.



Heute gab es also nach Wochen mal wieder frisches Brot zum Frühstück. In letzter Zeit dominierte bei uns Porridge oder Toastbrot. Die Kruste ist heute zwar nicht mehr knusprig, aber dafür ist das Brot wunderbar fluffig und dabei nicht zu

trocken und nicht zu feucht. Wenn man es auftoastet, was wir mit Brot oft sogar an Tag 2 schon machen, ist es perfekt für ein ausgedehntes Wochenend-Frühstück.

Das Dinkel-Vollkornmehl habe ich wie immer frisch gemahlen. Das Rezept funktioniert aber genauso gut mit gekauftem Vollkornmehl. Es schmeckt dann vielleicht etwas weniger nussig.



Für 1 Kastenbrot:

$\frac{1}{2}$ Packung Trockenhefe
2 EL Ahornsirup oder 1 EL Zucker
300 g Dinkelmehl Type 630
200 g Dinkel-Vollkornmehl
2 TL Salz
2 EL Olivenöl
65 g Walnusskerne

Hefe und Sirup/Zucker mit 120 ml lauwarmem Wasser verrühren und 5 Minuten stehen lassen. Dann beide Mehlsorten, Salz, Olivenöl, 240 ml lauwarmes Wasser und die Nüsse in eine Schüssel geben und mit der Hefemischung zu einem Teig verkneten. Der Teig ist nicht so fest, dass man ihn zu einem Laib formen könnte, aber das ist nicht schlimm.

Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig 45 Minuten gehen lassen, dann kurz kneten, in die Kastenform geben und abgedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen und das Brot ca. 30 Minuten backen, bis es goldbraun ist. Aus der Form stürzen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



Gleich werde ich mal auf den Markt schlendern und frisches Grünzeug fürs Wochenende kaufen. Ich hoffe, ihr habt genauso wunderschönes Sonnenwetter wie wir hier und wünsche euch genussvolle Tage!

Eure Judith