

Beeren-Limoncello-Tiramisù



Heute gibt es nach zwei Wochen endlich mal wieder eine Nascherei. Nach 14 wundervollen Tagen in la belle France, in denen wir unglaublich viele Orte kennen lernten und uns durch französische Leckereien futterten, musste ich erst mal noch ein paar Tage ankommen und auspacken. Trotzdem wurde schon gebacken, denn Naschkater hatte Mascarpone gekauft und Lust auf Tiramisù. Beschwingt vom mediterranen Süden kam mir gleich eine fruchtige Variante in den Sinn, mit zitronigem Kuchenboden statt Löffelbiskuits, Beeren und Limoncello, der einen mit seinem Aroma sofort in den Urlaub versetzt.

Da nicht viele Zutaten zum Backen da waren, Naschkater aber immer seine Aquafaba-Reste eingefroren hatte, verwendete ich ein Rezept aus „[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)“ für Zitronen-Mohn-Muffins für die Böden des Tiramisùs. Da ich die Mengen noch nicht so abschätzen konnte, wurden sie etwas dick, deswegen empfehle ich im Rezept, zwei ganze Bleche zu nehmen, damit der Teig dünner wird. Oder man macht die halbe Portion;

für 2-4 Personen reicht das locker! Das Rezept ist übrigens
komplett **ei-frei**, der Teig ist **vegan**!



Von meinem Urlaub und den kulinarischen Entdeckungen werde ich

euch auf jeden Fall noch berichten und auch [Heike](#) hat noch einige Tipps zu Las Vegas auf Lager. Ihr könnt also in den nächsten Wochen hier immer mal wieder im Fernweh schwelgen. =) Falls ihr bei Instagram seid, könnt ihr euch meine Urlaubsbilder von unterwegs übrigens unter dem Hashtag #naschkatzenaufroadtrip ansehen.

Aber jetzt erstmal die Nascherei, immerhin gab es lange keinen Na(s)chschub! =)

Für ca. 8 Portionen:

640 g Dinkelmehl
4 TL Backpulver
1 TL Meersalz
160 ml Aquafaba
160 ml Rapsöl
340 g Zucker
440 ml pflanzliche Milch
40 ml Limoncello
abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen

250 g Mascarpone
100 g Schmand oder Quark
3-4 EL Limoncello
600 g Beerenmix (frisch oder TK)
2-4 EL Agavendicksaft/Ahornsirup
Limoncello nach Belieben
schöne Beeren zur Dekoration

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.

Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.

In einer zweiten Schüssel das Aquafaba mit einem Schneebesen oder dem Handmixer etwa 1 Minute schaumig aufschlagen. Das Öl langsam zugießen, um die Masse zu emulgieren. Langsam den Zucker einrieseln lassen und weiter rühren, dann die pflanzliche Milch mit Limoncello und die Zitronenschale dazu geben. Zum Schluss die Mehlmischung mit einem Holzlöffel unterrühren, bis das Mehl eingearbeitet ist. Ein paar kleine

Klümpchen sind erlaubt, nicht zu lange rühren!

Den Teig auf die zwei Bleche aufteilen und glatt streichen. Etwa 20 Minuten backen, bis der Teig gar und leicht gebräunt ist. Am besten nach ca. 15 Minuten schon mal Stäbchenprobe machen.

Den Teig samt Papier vom Blech auf Roste ziehen und auskühlen lassen.

Für die Füllung den Mascarpone mit zwei Dritteln der Beeren, Schmand/Quark, Sirup und Limoncello glatt rühren. Den Teig so zurecht schneiden, wie man ihn haben möchte, auf eine Platte oder in eine Form legen und nach Belieben mit Limoncello beträufeln und mit der Creme abwechselnd schichten. Ganz oben noch einmal Creme und weitere Beeren zur Deko verteilen.

Am besten eine Weile im Kühlschrank fest werden und ziehen lassen.



Demnächst gibt es dann weitere Berichte von Urlauben – und

natürlich wie gewohnt Rezepte! =)

Habt eine genussvolle zweite Wochenhälfte, ihr Lieben.

Eure Judith

Low carb Pancakes aus Cottage cheese mit Banane und Zimt



Diese s Rezept wird für zwei Wochen das letzte sein, denn heute beginnt mein Urlaub und ich werde die kommenden 14 Tage in Frankreich unterwegs sein. Meine Brieffreundin und ich gehen auf große Fahrt quer durchs Land. Sicherlich werden wir köstlich speisen, spannende kulinarische Spezialitäten entdecken und vor allem wunderschöne Orte und Landschaften kennen lernen.

Natürlich werde ich euch danach berichten. Damit es aber nicht

ganz still ist hier, habe ich nächste Woche noch einen Gastblog für euch: Meine Freundin Heike gibt Insidertipps für Las Vegas, wo sie häufiger Familie besucht und sich somit sehr gut auskennt. Lasst euch von ihr entführen in Cafés und Restaurants abseits der Touripfade!

Jetzt gibt es aber erst mal noch ein Rezept, das ohne Absicht eins der Kategorie low carb geworden ist. Dabei war es schlichte Resteverwertung. Der Hüttenkäse musste weg, Eier waren viele da und wenn man das Dinkelmehl noch durch Mandelmehl ersetzt, hat man wenig Kohlenhydrate und ein gesundes, eiweißreiches Frühstück oder einen Snack.



Hüttenkäse oder cottage cheese mag ich total und esse ihn

gerne abends aufs Brot oder auch so zu Gemüse. Pancakes gibt er eine kernige Note, vor allem, wenn ein paar Haferflocken dabei sind.

Für ca. 12 kleine Pancakes:

150 g Cottage cheese

1 kleine Banane, zerdrückt

20 g Haferflocken

2 Eier

50 g Dinkel- oder Mandelmehl

2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup

1 gestr. TL Zimt

Sirup, ein paar Walnüsse und nach Belieben weitere Banane zum Dekorieren

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Kurz stehen lassen und in dieser Zeit eine beschichtete Pfanne erhitzen (dann braucht man kein Fett; ich nehme immer meine flache beschichtete Crêpepfanne). Dann auf etwa ein Drittel der Hitze herunter schalten und vier kleine Pfannkuchen in die Pfanne geben. Langsam auf der Unterseite fest und hellbraun werden lassen, dann umdrehen und kurz fertig backen.

Mit Sirup, grob gehackten Walnüssen und Banane servieren.



Ich wünsche euch zwei genussvolle und schöne Wochen und freue

mich darauf, euch von meiner Reise zu berichten und natürlich auch, euch wieder Rezepte vorstellen zu können!
Bis bald,
eure Judith

Vegane Spätzle mit Tomatenragout



Schon länger hatten wir mal wieder Lust auf Spätzle. Meine Oma machte ja immer klassische schwäbische Spätzle, die sie jedoch mit Buttermilch statt mit Wasser anrührte (Ihr Rezept gibt es [HIER](#)). Ich liebte dieses selbst gemachte Gericht, das sie mit Bratensoße und Salat servierte.

In meinem neuen [Buch über Aquafaba](#) fand ich ein Rezept, das ohne Ei auskommt und das klang sehr spannend. Da wir mal

wieder Aquafaba da hatten, beschloss ich, ein schnelles Mittagessen vorzukochen und bereitete abends diese Spätzle zu. Der Teig ist genauso schnell angerührt wie der klassische mit Eiern und muss kurz stehen und fest werden. In dieser Zeit habe ich das Gemüse-Tomaten-Ragout aufgesetzt. Stattdessen passt sicher auch gut das [Belugalinsen-Ragout](#).

Die Spätzle habe ich mit etwas Olivenöl in eine Schüssel gegeben, sie einmal geschwenkt, abkühlen lassen und mit einem Teller bedeckt in den Kühlschrank gestellt. Wir haben sie am nächsten Tag kurz in der Pfanne heiß gebraten, das Ragout aufgewärmt und hatten in 10 Minuten unser Mittagessen fertig.

Vom Ergebnis waren wir total begeistert. Die Spätzle schmeckten uns so gut und es war kaum ein Unterschied zu den Eierspätzle festzustellen. Der Teig lässt sich genauso ins Wasser schaben und wer das genauso schlecht beherrscht wie ich, der kann sicher auch eine Presse oder einen Spätzleschaber benutzen.

Wer mal Nudeln selbst machen, aber auf Eier verzichten möchte, der sollte unbedingt dieses Rezept ausprobieren! Alle anderen Nudel- und vor allem Spätzleliebhaber natürlich auch! =)



Für 2-4 Portionen:

175 g feiner (Dinkel)Gries
50 g Dinkelmehl
1 gehäufter TL Meersalz
120 ml Aquafaba
60 ml Rapsöl
6 EL ungesüßte Pflanzenmilch

Mehl, Gries und Salz in eine Schüssel geben. Aquafaba, Milch und Öl untermischen und alles glatt verrühren. Den Teig eine Weile zur Seite stellen und fest werden lassen.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Etwas Teig auf ein angefeuchtetes Schneidebrett geben und mit einem Messer feine Streifen abstechen und ins Wasser gleiten lassen. Der Teig lässt sich gut mit dem nassen Messer glatt streichen und immer wieder an die Kante schieben, so dass man ihn gut runter schaben kann. Das Messer am besten nach jedem Spätzle eintauchen und nass machen.

Die Spätzle sollten in etwa gleich groß sein, die Form ist eigentlich egal und hängt davon ab, was man mag und wie geschickt man im Schaben ist.

Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben (ein Schuss Öl verhindert verkleben) oder auch direkt in eine Pfanne, um sie mit etwas Öl zu braten oder auch nur heiß zu halten, bis alle Spätzle gekocht sind.

Würziges Gemüse-Ragout:

3 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
1 Dose Tomatenstücke
1 Handvoll Brokkoli (kann auch Stiel sein)
1 große Karotte
1 Handvoll beliebiges anderes Gemüse oder Kichererbsen
1 TL 5-Gewürze-Pulver
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer


Etwas Sojasoße

$\frac{1}{4}$ L Wasser

(Chiliflocken oder ungesüßte Chilisoße zum Schärfen)

Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln fein hacken und im Öl anschwitzen. Die Gewürze (bis auf die Sojasoße und das Salz) dazu geben, kurz anbraten und dann mit den Tomaten ablöschen. Das Gemüse waschen, die Karotte schälen und alles in kleinste Würfel schneiden. Zur Soße geben und das Wasser angießen (ich nehme heißes aus dem Wasserkocher, das unterbricht nicht den Garprozess). Köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist und mit Sojasoße und eventuell Salz abschmecken.



Naschkatze 

Diese Spätzle werde ich sicher noch häufiger zur Aquafaba-

Resteverwertung nutzen, denn sie sind schnell und unkompliziert gemacht und lassen sich wunderbar vorbereiten und aufwärmen. Demnächst wollen wir damit mal Käsespätzle ausprobieren.

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

♥ ♥ ♥

Kennt ihr schon meine anderen Rezepte mit Aquafaba? Zum Beispiel die veganen [Madeleines](#), die [Schokomoussetarte](#) oder die super fluffige [Mousse au chocolat](#)?

Pizza mit Blumenkohlboden (ohne Mehl/ low carb)



Zurzeit

begegnen mir im Netz vermehrt low carb-Rezepte, die eiweißreich und kohlenhydratarm sind. Viele Leute scheinen bei ihrer Ernährung die Kohlenhydrate zu reduzieren und die Rezepte für diesen Trend sind zahllos und mitunter sehr kreativ.

Sicher ist es nicht verkehrt, ab und zu mal Kohlenhydrate wegzulassen oder zu reduzieren, vor allem, wenn man wie beim Pizzaboden Weißmehl durch Gemüse ersetzen kann, das zudem kaum Kalorien hat.

Ich fand diese Idee schon lange spannend und konnte mir nicht wirklich vorstellen, wie das funktioniert und vor allem auch schmeckt. Also musste ich es ausprobieren!

Da mein Naschkater Pizza liebt, war ich zuversichtlich, dass ich ihm auch eine andere Variante schmackhaft machen kann und so garte ich morgens den frischen Blumenkohl vom Markt, um nach dem Sport-Date mit einer Freundin den „Teig“ zuzubereiten.

Natürlich macht der Blumenkohlboden auch ein bisschen Arbeit, aber auf keinen Fall mehr als ein gewöhnlicher Pizzateig, der ja erstmal eine Stunde gehen und dann noch geknetet werden

muss. Ich fand diese Art der Pizza jedenfalls recht einfach zu machen und geschmacklich überraschend lecker! Beim Rezept habe ich mich an anderen Rezepten orientiert und dann meinen eigenen Teig versucht. Der Teig wird tatsächlich so fest, dass man die Stücke einzeln mit der Hand essen kann und schmeckt nicht mehr wirklich nach Blumenkohl.

Diese Pizza ist auf jeden Fall eine tolle Möglichkeit, Mehl auszutauschen und mehr Gemüse zu sich zu nehmen.



Naschkatze

Für 1 große Pizza:

1 kl. bis mittelgr. Blumenkohl

2 kleine Eier

100 g geriebener Käse (z.B. mittelalter Gouda)

Pfeffer, frisch gemahlen

2 große Prisen Salz

3 EL Tomatenmark

1 TL Harissapaste

einige EL Wasser zum Anrühren

Getrocknetes Basilikum/Oregano/Rosmarin

Salz, Pfeffer

2 Handvoll geriebener Käse

Beläge nach Belieben, z.B. Zucchini, Pilze, Paprika, ...

Den Blumenkohl waschen, gut abtropfen lassen und in einem Dämpfeinsatz garen. Dann das Dämpfwasser abgießen, den Blumenkohl pürieren und im heißen Topf noch etwas ausdampfen lassen, so dass die Masse recht trocken ist.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Mit Pfeffer würzen, den Käse unterrühren und eventuell salzen. Dann die Eier untermischen.

Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, so dass ein glatter, dünner runder Boden entsteht. Den Boden etwa 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Beläge vorbereiten und das Tomatenmark mit dem Harissa, den Kräutern und Gewürzen und einigen Esslöffeln Wasser verrühren, so dass eine cremige Paste entsteht, die nicht zu flüssig ist. (Tomatensoße würde den Blumenkohlboden zu sehr aufweichen). Wer mag gibt noch frisch gepressten Knoblauch dazu.

Den Boden samt Blech aus dem Ofen holen, den Backrost daneben legen und den Boden samt Backpapier auf den Rost transferieren. Das Backpapier abnehmen und den Boden bestreichen und belegen.

Im Ofen auf dem Rost fertig backen, bis der Teig schön knusprig und der Käse goldbraun ist.



Naschkater und ich waren begeistert von dieser für uns neuen

Pizza und wir werden sie sicher noch öfter machen.

Habt ihr schon mal low carb- Rezepte ausprobiert oder euch kohlenhydratarm ernährt? Was für spannende Rezepte kennt ihr zu diesem Thema? Ich fände es schön, von euren Erfahrungen zu lesen!

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Zeitreise in die 50er: Mokkatörtchen



Ich glaube, meine Leidenschaft fürs Kochen und Backen wurzelt zum Großteil in den Besuchen bei meiner Oma. In meiner Kindheit waren diese Wochen das größte Glück für mich. Meine Großeltern

lebten in einem großen Bungalow, den mein Opa in den 60er Jahren selbst gebaut hatte, und in dem es viel zu entdecken galt. Eingerichtet war er natürlich im Stil des damaligen Jahrzehnts und auch in der Küche und dem Keller fanden sich viele Überbleibsel aus früheren Zeiten, seien es nun Schüsseln mit großen Blüten aus den 60ern oder alte, massive Bügeleisen im ausgedienten Küchenschrank im Keller, die mit Sicherheit noch um einiges älter waren. Selbst der Kleiderschrank meiner Oma war eine einzige Zeitreise, denn sie sortierte niemals Kleidung aus (es war ja alles noch gut) und so machte ich hin und wieder eine Modenschau mit mir selbst und drehte mich in Kleidern aus den 50er Jahren vor dem Spiegel.



Rückblickend waren auch viele Gerichte, die ich dann immer mit

Oma zusammen kochte, kulinarische Zeitreisen. Heute würde man keine Butter-Mehl-Schwitze mehr in eine [Bohnensuppe](#) rühren und auch Eier in Senfsoße waren in den letzten Jahrzehnten nicht wirklich angesagt (in letzter Zeit leben solche Rezepte ja ein bisschen wieder auf). Wir hielten uns die meiste Zeit in der Küche auf und ich liebte es, dort herum zu kramen. In einer Schublade entdeckte ich eines Tages zwei alte Koch- und Backbücher aus den 50er Jahren. Eines davon heißt **„Backen macht Freude. Handbuch der Hausbäckerei von Dr. August Oetker“**. Die Seiten sind vergilbt und die Hälfte der wenigen Fotos ist schwarz-weiß, einige Seiten sind jedoch in Farbe gedruckt. Ich liebe solche Bilder aus diesen Jahrzehnten, in denen der Wirtschaftswunder-Wohlstand nach den mageren Kriegsjahren Sahne und Butter im Überfluss ermöglichte. Sahne und Butterkrem (im Buch wird sie tatsächlich so geschrieben) wurden reichlich eingesetzt und neben mächtigen, fettstrotzenden Torten muten die Mokkatörtchen, die mir ins Auge sprangen, geradezu harmlos an. Für die schlanke Linie sind sie dennoch nichts, denn auch in ihnen versteckt sich Butterkrem. Wert sind sie die Sünde aber allemal! Und ich finde, schon der Anblick versetzt einen in die Zeit unserer Großeltern.



Für 10-15 Törtchen:

Teig:

250 g Mehl
50 g Speisestärke
15 g Kakao
1 TL Backpulver
75 g Zucker
1 Ei
1 EL Milch oder Wasser
125 g Butter oder Margarine

Mokkakrem:

$\frac{1}{4}$ l Milch
20 g gemahlener Kaffee
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepuddingpulver
50 g Zucker
100 g Butter (oder Margarine)

Guss:

100 g Puderzucker
15 g Kakao
1-2 EL heißes Wasser
2 EL zerlassene Butter oder Margarine

Deko:

Einige gehackte Mandeln oder fein gehackte Mandelblättchen

Die Milch mit dem Kaffeepulver erhitzen und eine Weile stehen lassen, dann durch ein Sieb gießen, mit Milch oder Wasser auf $\frac{1}{4}$ Liter ergänzen und abkühlen lassen.

Mehl, Backpulver, Kakao und Stärke in eine Schüssel sieben. In eine Vertiefung in der Mitte das Ei, den Zucker und die Butter in Stückchen geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Am besten eine zeitlang kühl stellen.

In dieser Zeit die Butterkrem herstellen. Den Großteil des Milchkaffees zum Kochen bringen. Einige Esslöffel davon mit dem Puddingpulver und dem Zucker anrühren. Diese Mischung in die kochende Milch geben und einmal kurz aufkochen lassen, so

dass der Pudding bindet.

Dann abkühlen lassen. Dabei immer wieder umrühren, so dass sich keine Haut bilden kann. Oder eine Klarsichtfolie direkt auf die Oberfläche des Puddings legen. Die Butter abwiegen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Dann den gekühlten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen und mit einer runden Form (Durchmesser etwa 8 cm) Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Währenddessen den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kekse dann 10-15 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Die Butter für die Krem schaumig rühren und mit dem Pudding vermengen, so dass eine glatte Butterkrem entsteht. (Weder Fett noch Pudding sollten zu kalt sein, sonst gerinnt die Krem.)

Die Hälfte der Kekse mit der Butterkrem bestreichen (nicht ganz bis zum Rand, sondern ein paar Millimeter frei lassen) und einen weiteren Keks darauf setzen und leicht andrücken.

Alle Zutaten für den Guss miteinander verrühren und die Oberseite der Törtchen damit bestreichen. Zum Schluss den Rand mit den Mandeln bestreuen.

Den Tipp aus dem Kochbuch kann ich nur bestätigen: *„Damit der Krem besser durchziehen kann, läßt man die Mokka-Törtchen am besten einen Tag stehen“* – im Kühlschrank, versteht sich. Vor dem Genießen einfach eine halbe Stunde Raumtemperatur annehmen lassen.



Im Rezept stand, der Teig ergebe ca. 20 Törtchen, also 40

Kekse. Bei mir waren es etwa halb so viele, keine Ahnung, wie dünn ich den Teig hätte ausrollen sollen. Versucht es einfach so dünn wie möglich, er geht ja beim Backen auch noch ein bisschen auf!

Ich hoffe jedenfalls, ihr habt Lust bekommen, mal was aus den 50er Jahren zu backen und vielleicht habt ja auch ihr noch alte Kochbücher von eurer Oma oder Mutter, in denen ihr ähnlich tolle Sachen findet! =)

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith