

Bananenbrot (fast) ohne Zucker



Bananenbrot ist ja ein amerikanischer Klassiker und schmeckt eigentlich immer – als Frühstück, zum Kaffee oder auch mal zwischendurch. Die perfekte Resteverwertung, wenn Bananen überreif zu werden drohen, kann auch noch fast gesund sein, wenn man Vollkornmehl einbaut und den Kristallzucker durch andere Süßungsmittel ersetzt.

Die Bananen sind ja an sich schon recht süß und in diesem Rezept von Inga Pfannebecker aus „[Sweets ohne Zucker](#)“, das ich leicht abgewandelt habe, kommen noch ein paar Datteln und etwas Ahornsirup zum Einsatz. Wobei ich sagen muss, dass ich mir den Kuchen oder das Brot noch ein klein wenig süßer gewünscht hätte und nächstes Mal werde ich 2 oder 3 Esslöffel Sirup mehr nehmen.



Ander

erseits kann man es so eben wirklich als Brot frühstücken und noch Marmelade oder süßen Aufstrich drauf geben. =)

Im Rezept stehen 60 g Walnüsse, die ich nicht da hatte, also kamen Schokostreusel hinein, in denen natürlich ein bisschen Kristallzucker drin ist, aber da will ich mal nicht so sein.



Wie ihr seht, habe ich die schöne Form von [DEK Design](#) benutzt,

die schon viel zu lange arbeitslos im Schrank lag.
Kastenkuchen kamen in letzter Zeit hier irgendwie zu kurz... Das
muss sich ändern und tut es hiermit!

Für 1 Kastenform:

200 g Dinkelvollkornmehl

150 g Dinkelmehl (Type 630)

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

1 große Prise Nelkenpulver

1 große Prise gemahlener Ingwer

1 TL Zimt

3 reife Bananen

50 g weiche Datteln

100 ml Öl

175 g (Pflanzen-/Butter)Milch

2 Eier

2-5 EL Ahorn- oder Agavensirup

(2-3 EL Schokochips oder fein gehackte Zartbitterschokolade)

Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Die Form einfetten
und mit Mehl austreuen.

Beide Mehlsorten mit Backpulver, Salz, Gewürzen (und
Schokolade) mischen. Bananen schälen, in Stücke schneiden und
mit den Datteln im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

Öl mit Milch, Eiern und Sirup vermischen und nach und nach mit
der Mehlmischung verrühren. Dann die Bananen-Dattel-Mischung
unterrühren und den Teig in die Form geben.

Etwa 55 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!) und in der Form
abkühlen lassen, dann stürzen und auf einem Gitter ganz
auskühlen lassen.



Ich hatte ja überlegt, den Kollegen einen Teil vom Kuchen mitzubringen, aber zum einen wäre er wohl etwas zu unsüß gewesen, zum anderen war das Brot so schnell aufgefuttert, wie das bei uns ja fast immer der Fall ist. Naschkater und Naschkatze machen ihrem Namen eben alle Ehre...

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben, und genießt den Sommer!

Eure Judith

Vegane Schokomousse-Tarte (mit Aquafaba)



Eine ausgewogene Ernährung gelingt mit einem Stück Schokolade in jeder Hand. Oder doppelt Schokolade in einem Kuchen! Oder so ähnlich. Naja, zumindest sonntags darf man das doch mal so sehen und deswegen kommt heute ein neues Rezept für diese Naschkatzen-Diät, das ich letzte Woche ausprobiert habe. Schokolade mag ich ja am liebsten in irgendeiner verarbeiteten Form, also in Kuchen, Brownies, Pralinen, ... Pure Tafeln mag ich nur manchmal und wenn eben nichts Besseres da ist, auch wenn es da leckere Kreationen gibt, die ich dann durchaus zu schätzen weiß.

Aber es geht eben nichts über Kuchen. Schon lange wollte ich mal eine Schokotarte für euch und Naschkater backen und da Kater ja zurzeit so viel Aquafaba „produziert“, lag natürlich eine vegane Variante nahe. Wenn die [Mousse au chocolat](#) aus dem Buch „[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)“ schon so fluffig und köstlich wird, muss die Schokomousse-Tarte ja auch gut werden, dachte ich mir. Und wurde nicht enttäuscht.

Diese Tarte ist definitiv der Schokotraum jeder Naschkatze. Kakao im Boden und viel Schokolade in der sündig-cremigen Schokomousse-Füllung. Mächtig ist so ein Stück, aber

unglaublich befriedigend, wenn es vernascht wird. Himbeeren als fruchtig-saure Gegenspieler geben eine hübsche Deko ab und verhindern vor allem einen Schoko-Overload auf der Zunge. =)



Für eine Tarte ca. 22 cm Durchmesser:

Boden:

120 g pflanzliche Butter

140 ml pflanzliche Milch

10 ml Aquafaba

1 EL Apfelessig

250 g Mehl

1 EL Zucker

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

[Hülsenfrüchte zum Blindbacken]

Butter würfeln und 5-10 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Die Flüssigkeiten mischen und ebenfalls kurz in den Gefrierschrank stellen.

In einer Schüssel Mehl mit Zucker und Salz mischen. Die kalte Butter zufügen und zu einem bröseligen Teig verarbeiten.

Die Hälfte der Flüssigkeit dazu geben und unterrühren. Die Flüssigkeit etwas einziehen lassen, dann bei Bedarf mehr Flüssigkeit einarbeiten und alles zügig zu einem Teig verkneten. (Zu langes Kneten lässt den Teig zäh werden.)

Den Teig in eine Tarteform drücken und einen schönen Rand formen. Die Form mit dem Teig ca. 30 Minuten kühlen.

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Stück Backpapier auf den Teig legen und mit getrockneten Hülsenfrüchten (Bohnen) beschweren. Den Boden so etwa 12 Minuten backen, dann Papier mit Hülsenfrüchten abnehmen und weitere 10 Minuten backen, bis der Teig überall goldbraun ist. Den Boden vollständig auskühlen lassen.

Schokomousse-Füllung:

360 ml Pflanzenmilch

2 EL Kakaopulver

2 TL löslicher Kaffee oder Kaffeemehl

2 Prisen Salz

3 EL Pfeilwurzelmehl oder Maisstärke

240 g Zartbitterschokolade, fein gehackt

1 TL Vanilleextrakt

75 ml Aquafaba

50 g Zucker
 $\frac{1}{4}$ TL Weinsteinpulver

300 ml Milch mit Kaffee, Kakao und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die restlichen 60 ml Milch mit dem Pfeilwurzelmehl oder der Stärke in einer kleinen Schüssel mischen und in die kochende Milchemischung einrühren. Sobald alles andickt, vom Herd nehmen und die Schokolade mit der Vanille hinein geben. Vorsichtig umrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist und alles abkühlen lassen.

Aquafaba mit dem Zucker und dem Weinsteinpulver in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen, dann mit der Küchenmaschine bei mittlerer Geschwindigkeit 5 Minuten schlagen. Die Geschwindigkeit erhöhen und noch weitere 8 Minuten schlagen, bis sich steife Spitzen bilden.

Einen großen Löffel Schnee unter die noch leicht warme Schokoladenmasse heben und gut verrühren. Einen zweiten großen Löffel Schnee unterheben. So weiter verfahren, ab dem dritten Löffel jedoch darauf achten, dass die Masse schön luftig bleibt. Ist der gesamte Schnee untergehoben, die Mousse auf den Kuchenboden geben, glatt streichen und die Tarte im Kühlschrank 4 Stunden fest werden lassen.

Mit Himbeeren oder veganer Schlagsahne servieren.



Naschkatze

Ich wünsche euch einen fabelhaften und genussvollen Sonntag!

Roher Brokkoli-Salat mit Feta, zweierlei Tomaten und Cashews



Diese n Salat hat eine Freundin von uns zum Geburtstag meiner Ma mitgebracht, den wir im Juli gefeiert haben. Das Rezept mag etwas ungewöhnlich klingen, aber ich sage euch, dieser Salat ist eine wahre Geschmacksexplosion! So viele tolle Aromen kommen da zusammen und der rohe Brokkoli ist so wunderbar knackig – wir konnten nicht genug von dieser Kreation bekommen!

An dieser Stelle: Danke, Steffi (und Hannah), für das Rezept!



=)

Wenn ich jetzt nach draußen schaue, kann ich kaum glauben, dass Hochsommer ist und wir vor ein paar Wochen bei schönstem Wetter abends im Hof saßen und gefeiert haben. Solche unkomplizierten Sommerfeste, bei denen jeder noch eine Kleinigkeit zu essen mitbringt, mag ich einfach gerne. Wir hatten ein wunderbares Büffet und ein riesiger Braten kam in den Ofen. Der war leider, trotz genauer Befolgung der Anweisung, die mir die Verkäuferin gab, nicht ganz durch und musste in Scheiben noch mal kurz nach gegart werden. Aber man ist ja flexibel und am Ende wurden alle Gäste satt. Ein Sommerunwetter mit heftigen Blitzen machte dem Fest ein Ende und da alle Gäste mit anpackten, war der Hof blitzschnell aufgeräumt und wir hatten am nächsten Tag nicht mehr viel zu tun, außer das Geschirr zu versorgen. Nach Hause ging danach trotzdem kaum jemand, denn heftiger Sturm und Gewitter machten das Radeln zu gefährlich. Also standen wir mit unseren Gläsern unter dem Vordach, schauten den enormen Blitzen zu und verspeisten danach in der Küche noch einige Reste, bis das Unwetter nachgelassen hatte. So war die Feier zwar nicht geplant, aber solche unerwarteten Ereignisse sind ja dann oft die schönsten, oder? =)



Letzte Woche habe ich Steffis Salat dann selbst gemacht und

das war sicher nicht das letzte Mal. Leider hatten wir keine frischen kleinen Tomaten bekommen, aber es war auch so sehr lecker.

Der Salat lässt sich perfekt über Nacht vorbereiten, um ihn dann mitzunehmen – für ein Büffet, zur Arbeit oder man hat sein Abendessen schon im Kühlschrank, wenn man am nächsten Tag heim kommt.

Veganer können den Honig ersetzen und statt Feta vielleicht Räuchertofu oder eine mediterrane oder fruchtige Tofuvariante ausprobieren. Der Feta gibt der Soße natürlich ein tolles Aroma, aber ich denke, wenn man ihn ersetzt oder auch weglässt ist der Salat trotzdem ein Hit.

Ca. 500 g Brokkoli
½ Dose geröstete, gesalzene Cashews
200 g Feta
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 große Handvoll getrocknete Tomaten (nicht eingelegt)
1 große Handvoll Cocktailtomaten

60 ml Rapsöl
60 ml Olivenöl
60 ml Essig
1 Tl Honig
1 TL milder Senf
Pfeffer, Salz

Brokkoli, Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen.

Brokkoli in ganz kleine Röschen zerteilen und in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Feta und getrocknete Tomaten würfeln.

Alles Gemüse bis auf die frischen Tomaten in der Schüssel mischen.

Die Zutaten für die Soße verrühren, abschmecken und über das Gemüse geben. Feta und Cashewkerne zufügen und mehrmals umrühren. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und optimalerweise vor dem Servieren noch mehrmals umrühren. Am nächsten Tag die halbierten Cocktailtomaten zugeben und noch

einmal eine Weile ziehen lassen.



Vielleicht kommt ja am Wochenende das Sommerwetter zurück und ihr könnt diesen Salat zum Grillen ausprobieren. Ich wünsche euch auf jeden Fall eine schöne und genussvolle Restwoche, macht es euch schön – trotz des Monsunregens! =)
Eure Judith

Vegane Madeleines (mit Aquafaba)



Nasch
kater futtert unglaublich gerne Hülsenfrüchte. Bohnen in
Tomatensoße beziehungsweise Baked Beans, Linsen aller Art,
Kichererbsen, ... Oft macht er abends nach dem Sport einfach ein
Glas Kichererbsen auf, gibt etwas Zwiebel, Sojasoße und
Gewürze dran und verputzt das gesamte Glas. Seit wir das Buch
„[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)“ haben, gießt er allerdings das
Wasser nicht weg, sondern sammelt es sorgfältig und friert
größere Mengen sogar weg, damit ich immer einen Vorwand zum
Backen habe oder er einen Vorwand, mich dazu zu bringen,
„*Platz im Kühlschrank oder Kühlfach zu machen*“.



Ich habe also dank seiner Vorlieben jetzt immer sehr viele

Anreize, neue Rezepte mit Aquafaba auszuprobieren und so habe ich diese Woche die veganen Madeleines gebacken. Das Rezept ist wirklich simpel, das Rühren des Schnees habe ich wie immer der Küchenmaschine überlassen und der Rest ist mit ein paar Handgriffen getan.

Im Rezept steht noch 1/8 TL Flohsamenpulver, das ich nicht hatte und einfach weg gelassen habe. Ansonsten hat man alle Zutaten eigentlich immer da und für dieses Gebäck reicht ein kleines Glas Kichererbsen, da man nur 5 Esslöffel der Flüssigkeit benötigt. Den Rest kann man aber wie gesagt auch einfrieren.

Für 12 Madeleines:

5 EL Aquafaba

$\frac{1}{8}$ TL Weinstein(back)pulver

5 EL feiner Zucker

80 g Dinkelmehl Type 630

$\frac{3}{4}$ TL Backpulver

1 Prise Meersalz

2 EL pflanzliche Butter oder Margarine, geschmolzen

1-2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

etwas Vanillepulver oder -extrakt

Fett und Mehl für die Form

Das Aquafaba und das Weinsteinpulver in eine Rührschüssel (der Küchenmaschine) geben und mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem Handmixer oder der Maschine bei mittlerer Geschwindigkeit 5 Minuten schlagen.

Dann die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch erhöhen und weitere 5 Minuten schlagen, bis sich feste Spitzen bilden. Esslöffelweise, verteilt über 3 Minuten, den Zucker zugeben und etwa 4-5 Minuten weiter schlagen, bis er sich aufgelöst hat.

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen, auf den Aquafabaschnee sieben und mit der geschmolzenen Butter beträufeln. Zitronenschale und Vanille zufügen und alles vorsichtig unterheben. Den Teig mindestens 45 Minuten kühlen.

In der Zwischenzeit eine Madeleineform oder eine Mini-Muffinform gut ausfetten und die Mulden mit Mehl ausstreuen, das überschüssige Mehl abschütteln. Die Form in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. In die Vertiefungen des Blechs jeweils einen Esslöffel Teig geben. Die Form in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 180°C senken und 13-15 Minuten backen, bis die Küchlein am Rand leicht gebräunt sind. Die Madeleines in der Form etwa 5 Minuten abkühlen lassen, dann herauslösen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Möglichst frisch vernaschen, dann schmecken sie am besten.



Wer gleich mehr Aquafaba verbrauchen möchte – oder mehr als

einen Tag Madeleines haben will – der kann auch gleich die doppelte Menge machen und einfach zwei Bleche nehmen. Ich habe auch schon meine Madeleine- und meine Minimuffinform gleichzeitig für ein doppeltes Madeleinerezept benutzt, das geht sehr gut.

Die Madeleines haben geschmeckt wie ich es kenne und meiner Meinung nach gibt es keinen Unterschied zu denen, die mit Ei gebacken werden. Der Teig ist schön fluffig, wie ein Biskuit, und angesichts des erneuten Ei-Skandals (von den vielen armen Legehennen in Fabriken mal ganz abgesehen) sollte man vielleicht so oft auf Ei verzichten, wie es nur geht und Alternativen wählen.

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!
Eure Judith

Heimeliger Duft: Schnelles Dinkel-Vollkorn-Sodabrot



Nachdem wir letzte Woche Besuch von meinem Schwager hatten, blieb mir nicht so viel Zeit fürs Kochen und Backen. Aber danach brauchte ich mal wieder eine entspannende Zeit in der Küche und probierte Müslischnitten aus Tina Tausendschöns [Buch Frühstück!](#) aus. Wenn der Ofen schon an ist, kann ich auch noch Brot backen, dachte ich mir und setzte seit langem mal wieder meine Getreidemühle in Gang, die ich neulich mit meinem Pa repariert hatte.

Den Geruch von selbst gebackenem Brot verbinde ich immer mit Kindheit und Heimat. Früher hat meine Ma immer Sauerteigbrot selbst gebacken und der Duft zog durchs ganze Haus und hielt sich dort mehr als einen Tag lang. Ich finde, es gibt nichts Besseres als frisches selbst gebackenes Brot, von dem man sich ein knuspriges Stück abbricht, sobald man es anfassen kann. Außerdem weiß man auch einfach, was drin ist. Kein allgegenwärtiger Weizen, kein versteckter Zucker (wie ich das so oft in der Zutatenliste einfacher Brote oder Brötchen im Supermarkt lese) und keine Konservierungsstoffe.



Meistens braucht das Backen von Brot natürlich seine Zeit.

Meine Ma setzte früher den Sauerteig selbst an, fütterte ihn regelmäßig und ließ die Schüssel tagelang in der Küche stehen. Ich mochte den Geruch des Teigs sehr, denn er versprach, zu köstlichem, leicht säuerlichem Vollkornbrot zu werden. Aber natürlich ist das Ganze schon ein gewisser Aufwand an Zeit und Planung. Da ich diese Zeit und Ruhe oft nicht habe, liebe ich Rezepte für schnelle und unkomplizierte Brote. Das [Roggen-Dinkel-Vollkornbrot](#) oder das superschnelle [Vollkorn-Körnerbrot](#) zum Beispiel. Oder ein traditionelles irisches Sodabrot ([Sodabrötchen](#) habe ich schon mal gebacken).

Diese Woche habe ich ein weiteres Rezept mit Vollkorn aus dem Heft „*Land Edition – Brot & Brötchen selber backen*“ ausprobiert. Den Weizen habe ich komplett durch Dinkel ersetzt, da ich aktuell gar kein Weizenmehl im Haus habe. Da ich auch keine Buttermilch da hatte, wie man sie gerne für Sodabrote verwendet, nahm ich Joghurt mit Wasser, das ging genauso gut.

Für 1 großes Brot:

425 g Dinkelmehl (Type 630)
375 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
2 TL Küchennatron
1 Packung Backpulver
15 g feines Meersalz
625 ml Buttermilch oder Mix aus Joghurt und Wasser
1 Ei

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Buttermilch und Ei dazu geben und alles miteinander verrühren. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. (Anfangs kann er etwas kleben, aber mit sauberen Händen und etwas Mehl klappt es.)

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Den Teig zu einem Runden Brotlaib oder zwei kleineren Laiben formen, aufs Blech legen und 40-45 Minuten backen. Brote sind

fertig gebacken, wenn man auf die Unterseite klopft und sie dann hohl klingen.

Auf einem Rost abkühlen lassen.



Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche, lasst es euch gut

gehen!

Eure Judith