

# Vegane Bananen-Zimt-Nicecream mit Erdnuss & Karamellsoße (Werbung)



Diese Eiscreme ist in 5 Minuten gemacht – von der Einfrierzeit mal abgesehen. Ich muss zugeben, dass ich immer begeisterter bin von meinem neuen Küchenhelfer, dem [Braun Multiquick 9](#). Er zaubert in wenigen Augenblicken ein wunderbar cremiges Eis aus gefrorenen Zutaten, ist vielseitig einsetzbar (Naschkater macht jetzt öfters Smoothies damit) und nimmt auch noch so wenig Platz weg. Eine Eismaschine ist da gleich viel sperriger. Außerdem ist solch selbst gemachtes Eis natürlich viel gesünder – und leckerer. Naschkater befand dieses Eis als „***das leckerste Dessert, dass du je gemacht hast!***“ und das will bei meinem Schleckermaul was heißen, denn ich hab ihm ja schon zahllose Desserts gemacht. =D

Die ursprüngliche Nicecream, habe ich gelesen, ist ja die aus gefrorenen Bananen und ich war überrascht, wie hell und sahnig sie aussah, obwohl es nur Banane mit zwei Prisen Zimt war. Salzige Erdnussstückchen geben einen wunderbaren Crunch und die Karamellsoße ist zwar nicht unbedingt gesund, immerhin besteht sie aus Zucker und Fett, aber ein bisschen Sünde muss Eiscreme ja auch sein, oder?



Die Soße ist ganz einfach herzustellen und hat eine wunderbare dunkle Farbe durch den Zuckerrübensirup, von dem ich einen Rest im Regal gefunden habe. Wer den nicht hat, nimmt einfach Maissirup oder experimentiert mit etwas anderem.

Die Bananen habe ich in Stücken auf einem kleinen Blech eingefroren und dann in einen Behälter getan. So kann man sie besser pürieren, wenn sie nicht einen einzigen Klumpen bilden.



Naschkatze

Für 2-4 Portionen:

2 gefrorene Bananen in Stückchen  
2 Prisen Zimt  
1 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse, fein gehackt

Die Bananen mit dem Zimt in eine Schüssel mit etwas höherem Rand geben und mit dem Zauberstab zu glatter Eiscreme pürieren. Die Erdnüsse unterrühren.

**Vegane Karamellsoße**  
100 g Zucker  
60 ml pflanzliche Milch  
2 EL pflanzliche Butter oder Margarine  
1 EL Zuckerrübensorup oder Maissirup

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und langsam schmelzen lassen, dann einmal aufkochen und einen gut sitzenden Deckel auflegen. Nach ein paar Minuten den Deckel abnehmen und noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Abkühlen lassen und in einer Flasche oder einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank lagern. Vor dem Genießen umrühren.

Jede Portion Eis mit der Karamellsoße beträufeln – gierige Naschkatzen übergießen sie – und mit ein paar gehackten Erdnüssen bestreuen.

Frohes

Schlecken!



Naschkatze

Der Juli war zwar bisher nicht unbedingt hochsommerlich, aber

er fängt sich bestimmt wieder und spätestens dann kommt so ein Eis gerade recht, findet ihr nicht auch?  
Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche voller Sonnenschein!  
Eure Judith

Weiteres Eis findet ihr hier: [Kiwi-Avocado-Nicecream](#)

---

**Buchvorstellung: „Das Fettweg-Kochbuch“ von Yuri Elkaim & Tajine mit Huhn und Aprikosen**



Letzt

e Woche habe ich es nicht geschafft, euch das letzte Buch in der Reihe meiner Neuzugänge vorzustellen. Heute gibt es dafür allerdings noch ein Rezept daraus, das ich am Wochenende nachgekocht habe. Ich sage euch – ein Gedicht!



Aber erst mal zum Buch. Der Autor Yuri Elkaim ist Ernährungsberater mit ganzheitlichem Ansatz, Fitnessexperte und Autor diverser Bücher. Er hat hundertausenden Klienten geholfen, sich gesünder zu ernähren, fitter zu werden und eine bessere Figur zu erreichen.

In seinem „Fett-weg-Buch“ gibt er seinen Lesern eine Ernährungsweise an die Hand, die den Stoffwechsel ankurbelt und dauerhaft schlank und fit halten kann.



## Inhalte

Elkaim leidet seit seinem 17. Lebensjahr an einer Autoimmunerkrankung und hat sich deshalb intensiv mit Ernährung und ihren Auswirkungen auseinander gesetzt.

In der **Einleitung** schreibt er von seinem persönlichen Werdegang, seiner Leidensgeschichte und seiner Motivation, anderen beim Abnehmen, aber vor allem bei gesunder Ernährung zu helfen und somit sogar Krankheiten zu lindern.

In **Kapitel 1** legt er auf anschauliche und verständliche Weise die „Grundlagen der Fettverbrennung“ dar, stellt seinen 5-Tages-Plan aus seinem letzten Buch vor und geht auf Fragen und Geschichten von Klienten und Lesern ein.

**Kapitel 2** heißt „So schaffen Sie es, sich ein Leben lang gesund zu ernähren“. Hier räumt Elkaim mit Irrtümern auf, die gesunde Ernährung betreffen, schildert die Grundlagen, mit denen eine Umstellung gelingen und wie man Gewohnheiten ändern

kann und erläutert den Zusammenhang zwischen Stress, Blutzucker und Selbstbeherrschung.

**Kapitel 3** behandelt die Ausstattung der „Fett-weg-Küche“ und ihre Zutaten sowie deren Inhaltsstoffe und Wirkungen auf den Stoffwechsel und die Gesundheit.

Im **vierten Kapitel** kommen die **Rezepte**, die stets unterteilt werden in „Schlemmermahlzeit“, „Kohlenhydratarm“ und „Kalorienarm“.

Gegliedert werden sie in „Frühstück“, „Smoothies“, „Beilagen“, „Dipps, Snacks und Toppings“, „Salate“, „Schnelle Mittagsgerichte und Bowls“, „Suppen“, „Hauptgerichte“ und „Desserts“.

**Kapitel 5** erklärt den „10-Tage-Stoffwechsel-Neustart“, mit dem man in 10 Tagen seine Figur und sein Wohlfühlgefühl verbessern kann und der zudem einen tollen Einstieg in die neue Ernährungsweise gibt.



## Ziegenkäse-Omelett mit Pilzen

Kohlenhydratarm, kalorienarm

Ich empfehle nicht oft Käse, aber wenn, dann ist es Ziegenkäse. Der ist viel weniger problematisch für die Gesundheit und die schlanke Linie als Kuhmilkäse. Außerdem gibt Ziegenkäse diesem Omelett einen besonderen Pfiff. Wenn Sie den Käse lieber weglassen möchten, ist das auch in Ordnung. Dann essen Sie das Omelett einfach nur mit den Pilzen.

- Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur schmelzen. Die Pilze dazugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten, bis sie eine schöne braune Farbe haben und zart sind. Bei Bedarf etwas mehr Butter dazugeben. Den Knoblauch und ½ TL Salz einrühren und etwa 1 Minute weiterbraten, bis sich das Aroma entfaltet hat.
- Inzwischen in einer mittelgroßen Schüssel die Eier mit dem restlichen ½ TL Salz, nach Belieben mit Pfeffer und (nach Wunsch) mit Estragon verquirlen, bis alle Zutaten gut vermengt sind.
- Die Eiermischung über die Pilze gießen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Mit einem Pfannenwender an den Pfannenkanten anheben, damit noch mehr Ei in alle Ecken dringt.
- Wenn die Eiermasse nach etwa 2 Minuten zu stocken beginnt, die Petersilie und den Ziegenkäse dazugeben. Das Omelett zur Hälfte überklappen. 1 weitere Minuten stocken lassen, dann servieren.

Ergibt 1 Portion

1 EL Butter  
1 Tasse braune oder weiße Champignons ohne Stiele,  
grob gehackt  
1 Zwiebel Knoblauch,  
fein gehackt  
1 TL Meersalz, in zwei  
Portionen aufgeteilt  
2 große Eier  
Schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
1 TL frischer Estragon, grob  
gehackt (nach Wunsch)  
1 EL Petersilie, grob gehackt  
1 oder 2 EL Ziegenkäse

FÜRSTÜCK III



## Smoothies

Birnen-Spinat-Smoothie	123
Rotkohl-Blaubeeren-Smoothie	123
Grüner Frucht-Smoothie	124
Beeren-Pfirsich-Smoothie	125
Sattmacher-Smoothie	126
Tropischer Grüner Smoothie	126
Vanille-Cashew-Ingwer-Smoothie	128
Schoko-Protein-Smoothie	129
Regenbogen-Schicht-Smoothie	131
Kokos-Sportler-Smoothie	132
Zitrus-Spritzer	132
Vanille-Protein-Milchshake*	133

Kostprobe?

Zum Frühstück könnte man einen Chiasamen-Kokos-Pudding mit Mango oder Gemüsepfanne mit Spiegelei genießen.

Oder man genießt einen Vanille-Cashew-Smoothie oder nach dem Sport einen Schoko-Protein-Smoothie.

Spannende Salate kommen im nächsten Kapitel. Wie wäre es mit einem Quinoa-Grünkohl-Salat mit Korinthen? Oder einem Mangoldsalat mit Bohnen, Bacon und Tahin-Dressing?

Wenn es mittags schnell gehen soll, kann man sich eine Gemüsebowl mit Reisnudeln zubereiten oder auch diverse Zoodles-Gerichte.



## Pastinaken-Pommes mit Salz und Essig

Mögen Sie Pommes wie ich auf die englische Art, mit Salz und Essig? Die schmecken zwar lecker, sind aber leider nicht sehr förderlich für die Figur. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, einen gesünderen Ersatz zu finden: Pastinaken-Pommes mit Salz und Essig. Falls Sie noch nie Pastinaken gegessen haben – sie sind mit den Möhren verwandt, haben aber einen neutraleren Geschmack und eignen sich perfekt als Alternative zu Pommes oder Chips auf Kartoffelbasis. Diese Pommes passen gut zu allen Gerichten mit rotem Fleisch, dazu zählen auch viele der Hauptgerichte in diesem Kochbuch. Übrig gebliebene Pastinaken-Pommes können Sie unterwegs als Snack verzehren. Da sie stärkehaltige Kohlenhydrate enthalten, sollten Sie an kohlenhydratarmen Tagen darauf verzichten. An allen anderen Tagen sind sie aber okay.

Ergibt 4  
500 g Par  
2 EL Kok  
+ TL Meer  
Salz, sch  
aus der  
1 EL Ma  
1/2 EL flüss  
1/2 EL Mi  
1/2 EL kö

- Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Pastinaken in circa 0,5 cm dicke Pommes schneiden, mit Kokosöl, Meersalz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und alles gut durchmischen.
- Die Pastinaken in einer Lage auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Circa 25 bis 30 Minuten im Ofen backen, bis die Spitzen eine goldbraune Farbe angenommen haben.
- Inzwischen Essig, Honig, Meerrettich und Senf in einem Schälchen verrühren. Die heißen Pommes mit der Soße beträufeln und servieren.



## Kalter Kartoffelsalat mit Roten Beten und Linsen

### Schlemmermahlzeit

Hier kommt eine zweite Version des guten alten Kartoffelsalats mit den zuvor abgekühlten Kartoffeln. Dies ist ein herzhaftes Gericht mit einem stattlichen Anteil an stärkehaltigen Kohlenhydraten, daher würde ich es für einen Schlemmtag oder Normalkalorien-Tag aufsparen. Schmeckt als Hauptmahlzeit, zu einer leichten Suppe oder einem leichteren Hauptgericht.

Ergibt 2-3 Personen

3 Tassen Wasser  
1 Tasse rote Linsen  
2 mittelgroße Rote Bete  
10 kleine rote Kartoffeln  
½ kleine rote Zwiebel,  
in Scheiben geschnitten  
1 Handvoll frischer  
Koriander, grob gehackt  
1 EL Apfelessig  
2 EL Olivenöl  
1 TL Meersalz  
schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle

Einen mittelgroßen Topf mit Wasser füllen. Die Linsen hineingeben und bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Den Deckel auf den Topf setzen, auf mittlere bis niedrige Stufe herunterdrehen und für circa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Inzwischen die ungeschälten Roten Bete und die Kartoffeln in einen großen Topf geben. So viel kaltes Wasser dazugeben, dass sie komplett bedeckt sind. Bei großer Hitze zum Kochen bringen, dann auf mittlere bis niedrige Temperatur herunterschalten und für circa 20 Minuten köcheln lassen. Wenn man mit der Gabel in die Roten Bete und die Kartoffeln sticht und sie nachgibt, sind sie fertig.

Den Topf mit den Roten Bete und den Kartoffeln unter Rücksicht des kalten Wassers stellen. Für 3 bis 5 Minuten abkühlen lassen, dann die Roten Bete schälen. Diese und die Kartoffeln in circa 2,5 cm große Stücke schneiden.

Roten Bete, Kartoffeln, Linsen und rote Zwiebel in eine große Schüssel geben. Für mindestens 2 Stunden jedenabend Nacht in den Kühlschrank stellen.

Koriander, Essig und Öl zum kalten Kartoffelsalat geben, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Gut durchmischen und servieren.

Naschkatze

Wer lieber eine wärmende Suppe mag, isst eine Süßkartoffel-

Suppe oder auch eine Grünkohl-Tomaten-Suppe mit Wurst.  
Bei den Hauptgerichten ist die Auswahl groß und die Wahl schwierig. Gedünsteter Lachs süßsauer mit jungem Pak Choi, Penne mit Garnelen, Steak mit Ofen-Pommes oder Gemüse-Kebap mit Knoblauch – das sind nur einige der allesamt lecker klingenden Rezepte.  
Als Dessert könnte man dann noch Haferkekse mit Schokotropfen, Karamellisierte Pfirsiche mit Kokos-Schlagsahne oder Apfel-Erdbeer-Crumble essen.



## Kalte Thai-Suppe mit Ingwer

Kalorienarm, kalorienarm

Ergibt 2 Portionen

Mit Mitte 20 ernährte ich mich ein halbes Jahr lang von vegetarisch. Ich fühlte mich großartig – das trug wirklich zur Verbesserung meiner Gesundheit bei. Auch wenn man sich seiner Meinung nach nicht ausschließlich von Rohkost ernähren muss, ist der Verzehr von mehr pflanzlichen Lebensmitteln im Rahmen sicherlich die schnellste Methode, um mehr Energie zu haben und seine Gesundheit erheblich zu verbessern. Diese Suppe wird Ihnen ein Gefühl dafür vermitteln, was ich damit meine. Hier wird nichts gekocht, der Herd bleibt kalt. Füllt alle Zutaten mixen und fertig ist die Suppe – sie darf in allen Tagen gegessen werden und ist besonders lecker in warmen Sommermonaten, wenn man Lust auf etwas Kühlendes hat.

Möhren, Paprika, Kokosmilch, Limettensaft, Ingwer, Coconut-Aminos-Sauce, Tofu und Ahornsirup in einer leistungsfähigen Mixer pürieren. Für circa 20 Sekunden purieren. Wer mag, gießt noch Wasser dazu, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Mit Kurkumakernen oder Sonnenblumenkernen und grün gehacktem Basilikum garnieren und servieren.

SUPPEN 223



## Erdnussmus-Schoko-Pudding mit Kokos-Schlagsahne

Schlemmerwahzeit

Ergibt 1-4 Portionen

- 2 reife Bananen
- ½ Tasse Kakao Pulver
- ½ EL Ahornsirup
- ½ EL gehämmerte Leinsamen
- 3 EL Kokosöl, geschmolzen
- 2 EL cremiges Erdnussmus
- ½ TL Meersalz
- 1 Dose (400 ml) vollfette Kokosmilch, gekühlt
- ½ EL gehämmelter Zimt

Wenn ein Pudding so einen Namen hat, können Sie sich wahrscheinlich denken, dass Sie ihn sich für einen Schlemmtag aufsparen und ihn sich höchstens hin und wieder mal an einem Normalkalorien-Tag genehmigen sollten. Er ist ziemlich gehaltvoll, wobei durchweg zusätzliche, vollwertige Zutaten verwendet werden. Es fühlt sich merkwürdig an, das zu sagen, aber wir Liebhaber der Kombination Erdnussmus und Schokolade sollten Harry Burnett Reese danken – dem Mann, der in den 1920er-Jahren in den USA den Schokoriegel Reese's Peanut Butter Cups erfand. Ich bin kein Fan der Lebensmittelmultis, aber vor der Ehe dieser beiden wunderbaren Zutaten ziehe ich meinen Hut. Und wenn ich nach jedem Bissen einen Schluck Mandelmilch trinke, fühle ich mich dem Himmel schon ziemlich nah. Wie sehen Sie das?

- Bananen, Kakao, Ahornsirup, Leinsamen und Kokosöl in die Küchenmaschine oder den Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Auf 3 oder 4 Schälchen aufteilen. Auf jede Portion einen Klecks Erdnussmus setzen und etwas Salz darüberstreuen. Inzwischen die Kokoscreme (die festen Bestandteile der Kokosmilch) aus der Dose abschöpfen und in eine große Schüssel geben. Die Flüssigkeit weggießen. Zimt einstreuen, dann mit dem elektrischen Handrührgerät für circa 2 Minuten schlagen, bis die Creme locker ist.
- Jede Schale mit der geschlagenen Kokoscreme garnieren und servieren.

Naschkatze

Was ich an dem Buch toll finde, ist seine verständliche

Darstellung komplexer Stoffwechselvorgänge, seine leckeren Rezepte und vor allem sein Konzept einer ausgewogenen, stoffwechselorientierten Ernährung. Der Plan sieht kohlenhydratarme, kalorienarme Tage, Fastentage, Normalkalorientage und Schlemmertage vor. Für jeden Tag werden drei Rezepte vorgeschlagen, die man jedoch auch aus der entsprechenden Kategorie ersetzen kann.

Wer seine Ernährung umstellen möchte oder einfach mal ein, zwei Wochen ein bisschen gesünder leben und etwas entschlacken möchte, für den ist dieser 10-Tages-Plan wunderbar.

Hüften und Schenkel verringerte sich insgesamt um mehr als 15 Zentimeter. Noch wunderbarer aber ist die Tatsache, dass meine Kopfschmerzen, Schwindelanfälle und Kreuzschmerzen weniger geworden sind. (Selbst während meiner Periode habe ich keine Krämpfe oder Schmerzen im unteren Rücken mehr!) Ich bin auch dynamischer geworden, was wichtig für mich als Vollzeitmama von zwei kleinen Kindern ist.  
Und hatte ich schon erwähnt, dass die Rezepte lecker sind?  
Selbst die mäkeligen Esser in meiner Familie sind von einigen begeistert. Dies hier ist nicht „noch eine Diät“, sondern eine Lebensweise, die ich dankbar angenommen habe und zum Wohl meiner Gesundheit weiterführen werde.“

**Tag 1: Kohlenhydratärmer Tag**  
Frühstück – Beerenfrüchte mit Kokos-Schlagsahne (Seite 105)  
Mittagessen – Leichter Caesar Salad mit Grünkohl und Avocado (Seite 173)  
Abendessen – Tomaten-Zucchini-Pasta mit Bacon (Seite 237)

**Tag 2: Schlemmtag**  
Frühstück – Frühstücks-Gemüsepfanne mit Spiegelei (Seite 109)  
Mittagessen – Bunte Reis-Bowl (Seite 198)  
Abendessen – Huhn-Tajine mit Aprikosen und Safran-Quinoa (Seite 241)

**Tag 3: Fastentag**  
kein Essen

**Tag 4: Normalkalorien-Tag**  
Frühstück – Proteinreiches Frühstücksmüsli mit Apfelmus (Seite 109)  
Mittagessen – Proteinreiche Suppe mit Gemüsepower (Seite 213)  
Abendessen – Kichererbsen-Tahin-Bowl (Seite 195)

**Tag 5: Kalorienärmer Tag**  
Frühstück – Birnen-Spinat-Smoothie (Seite 123)  
Mittagessen – Gemüse-Bowl mit Reismüdeln (Seite 197)  
Abendessen – Leckere Thai-Pfanne (Seite 252)

**Tag 6: Kohlenhydratärmer Tag**  
Frühstück – Hanfsamen-Porridge (Seite 115)  
Mittagessen – Grünkohlsalat (Seite 179)  
Abendessen – Sautierter Lachs an Zuckerschoten-Avocado-Salat (Seite 238)

**Tag 7: Schlemmtag**  
Frühstück – Schoko-Knuspermüsli nach Art des Hauses (Seite 116)  
Mittagessen – Herzhafter Linsensalat (Seite 182)  
Abendessen – Salsiccia mit gebratenem Wurzelgemüse (Seite 264)

**Tag 8: Fastentag**  
kein Essen

**Tag 9: Normalkalorien-Tag**  
Frühstück – Schinken-Spargel-Wickel mit Spiegeleim (Seite 113)  
Mittagessen – Apfel-Grünkohl-Salat mit Mohn-Dressing (Seite 174)  
Abendessen – Steak mit Ofen-Pommes (Seite 247)

**Tag 10: Kalorienärmer Tag**  
Frühstück – Zitrus-Spritzer (Seite 132)  
Mittagessen – Kalte Thai-Suppe mit Ingwer (Seite 223)  
Abendessen – Gemüse-Curry mit Huhn (Seite 249)

KRIS IST IHRE BLUTARMSLOS UND  
NIMMT KEINE SCHILDDRÜSENMEDIKAMENTE MEHR  
„Als ich mit dieser Ernährung anfing, war mein Ziel, vor einer größeren Rücken-OP so gesund zu werden wie möglich. Ich bin seit zehn Jahren behindert und konnte nicht viel Sport treiben. Ich musste zwar nicht viel abnehmen, aber mein BMI war nicht besonders toll. Ich war auch in Behandlung wegen meiner Blutarmut und einer Schilddrüsenfehlfunktion. Nachdem ich das Programm vier Wochen lang befolgt hatte, hatte sich mein Blutbild insgesamt wieder normalisiert und meine Blutarmut war weg. Ich konnte auch meine Schilddrüsenmedikamente absetzen. Ich verlor an Körperumfang und mein Gewicht geht runter! Dadurch, dass ich Yutis Anleitungen befolge, meinen Körper weniger Giftstoffen aussetze und Naschkatze

Ich möchte ihn auf jeden Fall mal ausprobieren, denn alle Rezepte klingen total lecker und ich denke, ein, zwei einzelne Tage mal nichts zu essen, kann sehr reinigend für den Körper sein.

Mit diesem motivierenden Buch, das den Leser an die Hand nimmt, können die eigenen Ziele mit Sicherheit verwirklicht werden.



Und um euch Appetit auf dieses Buch zu machen, gibt es jetzt

noch eine Tajine, die so unglaublich lecker war, dass wir uns gewünscht haben, zwei Mägen zu besitzen. Das Huhn war butterzart und fiel vom Knochen und die Soße mit den fruchtigen Aprikosen und den Gewürzen war ein Gedicht! Statt Safran habe ich zum Quinoa Kurkuma gegeben, das färbt auch gelb, ist sehr gesund und deutlich günstiger als Safran.  
=)

#### Für 4 Portionen:

2 El Kokosöl  
2 Zwiebeln, fein gehackt  
4 Knoblauchzehen, fein gehackt  
2 Hähnchenbrüste mit Knochen  
2 Hähnchenschenkel mit Knochen  
800 g gehackte Tomaten (Dose) mit Flüssigkeit  
 $\frac{1}{2}$  TL Zimt  
 $\frac{1}{2}$  TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 $\frac{1}{2}$  TL Koriandersamen o. gemahlener Koriander  
1 TL Meersalz  
1,5 cm Stück frischer Ingwer, geschält und gerieben  
150 g getrocknete Aprikosen, halbiert  
(frischer Koriander)  
  
150 g Quinoa  
1 TL Kurkuma  
370 ml Wasser

Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Zwiebeln in eine Schüssel geben und das Huhn 5 Minuten anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch wieder dazu geben sowie die Tomaten und die Gewürze bis auf Aprikosen und Koriander.

1 Stunde zugedeckt bei kleiner Hitze schmoren lassen. Dann die Aprikosen untermischen und noch eine Stunde köcheln lassen. Eine Viertelstunde vor Ende der Garzeit den Quinoa mit Kurkuma aufsetzen und in 15 Minuten gar kochen.

Ganz zum Schluss den frischen Koriander über die Tajine streuen, wenn man mag.

Quinoa und Tajine auf einer Platte anrichten oder portionsweise auf Teller verteilen.



Naschkater und ich waren hellauf begeistert und werden diese

Tajine sicher noch öfter kochen und auch andere Rezepte aus dem Buch ausprobieren.

Wäre es auch was für euch?

Habt genussvolle Tage,  
eure Judith

Yuri Elkaim

[Das Fett-weg-Kochbuch](#)

books4success

Broschiert

ISBN: 9783864704499

19,99 €

---

## **Kulinarischer Kreta-Streifzug & Baklava ohne Kristallzucker**



Ein bisschen hatte ich euch ja schon von unseren Kreta-Highlights erzählt. Aber von Leckereien oder typischen kretischen Gerichten noch nicht so viel. Deswegen gibt es heute, neben einem (gesünderen) Baklava-Rezept auch ein paar kulinarische Erinnerungen.

Kreta hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich, war bereits italienisch (venezianisch und römisch, um genau zu sein), türkisch, deutsch, ... Vor allem die Türken scheinen kulinarisch Einfluss gehabt zu haben, obwohl die türkische und griechische Küche ja tendenziell Ähnlichkeiten hat und ich nicht sagen könnte, wer denn nun was erfunden oder übernommen hat.

Auf jeden Fall wusste ich nicht, dass es auch auf Kreta Baklava gibt, was ich aber wirklich toll fand. Eine andere, baklavaähnliche Süßspeise heißt Kataifi und wird aus dünnsten Teigfäden gemacht.

Ebenfalls typisch sind Kräuter, die gedünstet und mit Olivenöl und Zitronensaft serviert werden (Wlita). Leider konnten wir diese Spezialität nicht probieren, da die meisten Tavernen sie nicht auf der regulären Karte haben.

Frischen Fisch gibt es überall und diese Gelegenheit sollte man auf jeden Fall nutzen. In der Nähe unseres Hotels in Skaleta an der Nordküste gibt es eine schöne Taverne direkt am Meer namens Pasithea. Dort kann man den kleinen Strand mit gratis Liegestühlen und Schirmen nutzen, kann mit Blick aufs Meer wunderbar speisen oder abends bei Sonnenuntergang Cocktails trinken. Wir haben mehrmals da gegessen und hatten einen Fisch auf dem Teller, der selbst gefangen war und sicher zwei Stunden vorher noch geschwommen ist.

Dessert gab es mit der Rechnung aufs Haus und einen Raki noch hinterher – ebenfalls ein typisch kretisches Produkt, das oft mit Honig und Zimt verfeinert ist.



Taver  
na Pasithea in Skaleta mit Meerblick, Dessert Kataifi mit  
Cocktails

Auf jeden Fall essen sollte man auch selbst gemachte gefüllte Weinblätter, denn die schmecken völlig anders als die gekauften! Gefüllte Tomaten sind eine Spezialität auf Kreta, wie auch Lamm und Moussaka, der herzhafte Auflauf aus Hack, Kartoffeln und Auberginen.

Ein griechischer Salat ist immer eine gute Idee, denn die Tomaten schmecken viel reifer und intensiver als bei uns und der Schafskäse ist ein Gedicht.

Wer Kaffee mag, muss natürlich den griechischen Kaffee mit

Bodensatz probieren, der immer ein bisschen gesüßt wird, und im Sommer ist ein Frappé immer eine gute Erfrischung. Im Stadtgarten von **Chania** gibt es ein wunderschönes **Kaffeehaus** namens „0 Kipos“, in dem der griechische Kaffee noch ganz traditionell im Kupferkännchen serviert wird. Wir haben ihn draußen im Schatten genossen, aber ein Blick ins Innere lohnt



sich!

*Kaffeehaus im Stadtgarten von Chani mit Kupferkännchen, oben rechts Auberginen“salat”*

In **Rethymno** gibt es mitten in der Altstadt, in der Gasse Nikiforou Foka, eine kleine **Bäckerei**, die köstliche süße Teilchen herstellt, aber auch Tiere und traditionelle Kränze aus Teig. Der Bäcker stand am kleinen Fenster und schaute auf die Gasse, als wir vorbei liefen und zeigte mir dann stolz seine Produkte. Ich war begeistert und kaufte zum Schluss ein Teilchen mit einer Cremefüllung und Zimt-Zucker.



Sehr gut gegessen haben wir, abgesehen von der **Taverne Pasithea** (wo man auch jederzeit freies Wifi hat), in der Taverne am Parkplatz zum Preveli-Strand und in der **Taverne Rousios** in Agia Roumeli, dem Endpunkt der Wanderung durch die Samaria-Schlucht. Man sitzt auf einer wunderschönen Terrasse, direkt am Fußweg zwischen Schlucht und Dorf. Naschkater hatte dort geschmortes Lamm und ich habe meine erste Moussaka gegessen, die grandios lecker war.



*Taverne Rousios, Lamm mit Kartoffeln, Moussaka, griechischer Salat  
Auf jeden Fall sollte man auf Kreta den griechischen Joghurt*

mit **Honig** probieren und sich auch Honig mitnehmen, den es überall zu kaufen gibt. In den Bergen haben wir zahllose Bienenstöcke gesehen und auch am Straßenrand Honig direkt vom Imker gekauft.

Neu war für uns, dass es **Avocado**-Plantagen auf Kreta gibt. Der Familienbetrieb [Lappa Avocado](#) aus dem Dorf Argiroupoli mitten in den Bergen stellt seit über 30 Jahren Bio-**Kosmetik** und **Öl** aus der Frucht her und versendet in die ganze Welt. Avocadoöl ist super gesund, lässt sich hoch erhitzen und schmeckt ungewohnt, aber sehr lecker.

Aber nun habe ich euch sicher genug den Mund wässrig gemacht und stelle euch noch meine Variante der Baklava vor. =)



Ich habe eine runde Form genommen, dafür muss man die Form auf

den Teig legen und diesen dann mit einer Schere rund ausschneiden.

Wer es sich einfacher machen und keine Reste haben will, nimmt eine rechteckige Form oder ein passend großes Blech.

Eigentlich hatte ich 300 g Nüsse gehackt, aber das fand ich viel zu viel, obwohl die Baklava schon wirklich voll gestopft war mit Nüssen. Im Rezept habe ich sie dann reduziert und empfehle auch, nicht zwischen alle Teigschichten Nüsse zu geben, wie ich es getan habe.

#### Für 1 Blech:

2 Packungen Filoteig

150 g fein gehackte Walnüsse

200 g Butter

100 ml Wasser

100 ml Honig (oder Ahornsirup)

1-2 EL Zitronensaft

optional 2 Handvoll fein gehackte Pistazien zum Dekorieren  
evtl. zusätzlicher Ahornsirup

Die Butter schmelzen lassen.

Eine runde oder viereckige Backform mit Backpapier auslegen, zwei Teigblätter einlegen und dünn mit Butter bestreichen. Drei weitere Blätter einlegen und bestreichen. Nüsse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Darauf drei weitere Blätter legen und einstreichen. Dann wieder Nüsse verteilen und nochmals drei gebutterte Teigblätter auflegen. So weiter verfahren bis alle Teigblätter aufgebraucht sind. Das oberste Teigblatt noch mal mit Butter bestreichen.

Die Baklava dann vorsichtig mit einem spitzen, scharfen Messer in kleinere Dreiecke schneiden. (Ich habe mir bei einer [Bloggerkollegin](#) ein tolles Muster abgeschaut).

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30 Minuten backen. Dann die Temperatur auf ca. 150 Grad reduzieren und nochmals 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Wasser mit dem Zitronensaft leicht

erwärmen und den Honig oder den Ahornsirup darin auflösen. Die Baklava nach dem Backen sofort gleichmäßig mit dem Sirup übergießen. Zur Verzierung fein gehackte Pistazien darüber streuen.



Wem es jetzt noch nicht süß genug ist, denn Baklava ist im Original eine unglaublich zuckrige Angelegenheit, der kann noch mehr Ahornsirup drüber gießen. Das haben Naschkater und ich auch gemacht und es schmeckt einfach nur köstlich!



Ich hoffe, ich konnte euch ein paar Einblicke in die

kulinarische Welt Kretas geben und vielleicht schaut ihr ja bei der einen oder anderen Location vorbei, wenn ihr mal in Kreta seid. Es lohnt sich auf jeden Fall, diese schöne Insel zu bereisen.

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit,  
eure Judith

---

## Kreta - Reisehighlights und ein kretischer Auberginen“salat”

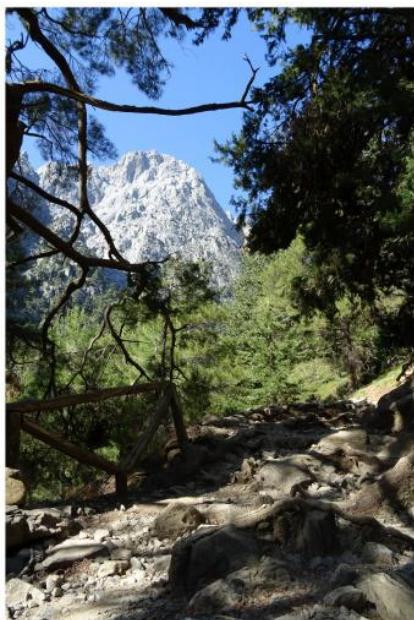


Dieses Rezept habe ich auf Kreta kennen gelernt, wo Naschkater und ich Ende Mai/ Anfang Juni 10 Tage verbracht haben. Das

erste Mal Griechenland. Und wir waren verzaubert! Nicht nur vom Essen, aber auch das war wie erwartet unglaublich lecker, denn frische griechische Küche schmeckt einfach noch mal ganz anders als das, was wir in griechischen Restaurants essen.

Aber vor allem hat es uns die Landschaft angetan. Die mal raue, mal liebliche Bergwelt voller Ziegen, Schafe, Olivenbäume und kleiner Dörfer, in denen meist die Zeit stehen geblieben zu sein scheint. Zu dieser Jahreszeit blühte überall der gelbe Ginster, entlang der Straßen säumten pink blühende Oleandersträucher unsere Wege und die hohen Bergspitzen trugen einen Rest Schnee.

Kreta bietet alles: Traumstrände, hübsche Städte, Berge zum Wandern, Ausgrabungen für Geschichtsinteressierte und köstliche mediterrane Küche.



Samar

### ***ia-Schlucht***

Besondere Highlights waren für uns die Schluchten. Der Klassiker, den jeder halbwegs fitte Tourist läuft oder laufen sollte, ist die Samaria-Schlucht. Ihr Weg führt den Wanderer stundenlang durch Wald, über Stock und Stein, immer tiefer in die Schlucht hinein. Man wandert durch Kiefernwälder, über Felsen, quert immer mal wieder den Bach, während die Felswände näher rücken. An vielen Stellen kann man seine Flasche mit

frischem Quellwasser füllen. Überall ist die Umgebung traumhaft schön.



**Preve**

### ***li-Strand mit Palmenhain***

Unser zweites Highlight war die Preveli-Schlucht. Man erreicht sie über einen Strand, in den das Wasser aus der Schlucht mündet. Zum Strand kommt man nur von einem Parkplatz aus, von dem der steinige Weg abgeht. Am oberen Parkplatz steht eine Taverne, wo man auf der Terrasse mit Meerblick lecker essen kann. Wir hatten ganz tolle Salate mit Käse, Croutons, Walnüssen und Granatapfelkernen und kretisches Lamm mit selbst gemachten frittierten Kartoffeln und Zaziki.



**Preve**

### ***Li-Schlucht***

Als wir am Strand ankamen, sahen wir den großen Palmenhain am Ausgang der Schlucht und durchquerten ihn bis in die Schlucht hinein. Dort liefen wir am Wasser entlang zwischen Oleandersträuchern und Palmen bis zur Stelle, wo es nicht mehr weiter ging. Kaum jemand war mit uns unterwegs und der Frieden des Ortes war geradezu magisch. Ich hätte ewig dort bleiben können.



**Nidas**

### **-Plateau**

Als fast magisch empfanden wir auch die Nidas-Hochebene, ein Plateau mitten in den Bergen, wo es nichts gibt außer einer grünen Fläche voller Schafe, von Bergen umrahmt. Ein einziges Haus gibt es dort sowie einen Parkplatz, vom aus man den Berg hoch zur Zeus-Höhle laufen kann, die man in der Sommerzeit besichtigen kann. Als wir da waren, war alles gesperrt, denn es lag noch Schnee im Eingang. So hatten wir diesen Ort für uns. Schwalben flogen hinein und hinaus und am Eingang der Höhle standen viele Ziegen an den Felswänden. Man hörte nur die Vögel, die Glocken der Ziegen und die unglaubliche Stille.

Ich könnte euch noch stundenlang von schönen Orten Kretas vorschwärmen, aber heute gibt es jetzt erst mal ein Rezept und beim nächsten griechisch inspirierten Rezept, das bald folgt, erzähle ich euch mehr. =)



Naschkatze

Der Auberginensalat ist eigentlich ein Aufstrich oder Dipp,

denn die Auberginen werden püriert. Aber lecker ist es auf jeden Fall und man kann auch wunderbar Brotsticks, Gemüsestifte oder Nachos hinein dippen.

Ich habe die Aubergine nicht geschält, wie ich es in Rezepten gefunden habe, weshalb die Masse etwas dunkler geworden ist. Dem Geschmack tut es aber keinen Abbruch.

**1 Portion:**

1 große Aubergine  
2 Knoblauchzehen  
Zitronensaft  
4-5 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel  
(frische glatte Petersilie, fein gehackt)

Die Aubergine rundum mit einer Gabel einstechen und in einer Form bei 180°C in den Backofen legen, bis sie weich ist. (Ich mache das gerne, wenn ich eh schon etwas anderes backe). Abkühlen lassen und nach Belieben schälen oder nur das grüne Ende abschneiden und alles grob würfeln. Mit dem Mixer oder Pürierstab zu einer recht glatten Masse verarbeiten, den Knoblauch hinein pressen, das Öl zugeben und alles mit den Gewürzen nach Geschmack abschmecken.



Wer mag kann noch frische Petersilie hinein geben. Ich habe auch Rezepte mit fein gehackter frischer Tomate (ohne Kerne) gefunden und mit etwas (griechischem) Joghurt darin, da die Kreter wohl oft Mayonnaise verwenden.

Aber auch die schlichte Variante ist ganz köstlich, auf Brot, zum Dippen oder einfach so essen.

Wart ihr schon auf Kreta? Was hat euch beeindruckt und welche leckeren, typischen Gerichte habt ihr gegessen? Teilt eure Erfahrungen und Erinnerungen mit uns, ich würde mich freuen!

Habt eine genussvolle Woche,  
eure Judith

---

# Luftig leichte Mousse au chocolat mit Ingwernote, aus Aquafaba (vegan)



Naschkatze

Ein weiteres neues Koch- bzw. Backbuch in meiner Sammlung ist „Vegane Rezepte mit Aquafaba. Eischnee ohne Eier – leicht gemacht aus Hülsenfrüchtewasser“ von Zsu Dever.

Die Veganer unter euch haben den Begriff sicher schon gehört, der seit 2015 die vegane Gemeinschaft um einen wahren Schatz bereichert. Denn mit dem Wasser von Hülsenfrüchten wie Kichererbsen kann man ganz wunderbar Eier ersetzen. Die Flüssigkeit lässt sich wie Eiweiß aufschlagen und somit kann man auch Baiser, Macarons oder anderes Gebäck herstellen, das Veganern bisher in der bekannten Form verwehrt war.

Ich muss zugeben, ich war zuerst skeptisch. Mein erster Versuch ging auch eher schief. Ich hatte eine Tarte gebacken und wollte veganen Eischnee darüber geben. Der weiße Traum

zerfloss mir jedoch leider im Backofen.



Naschkatze

Mit meinem neuen Buch und seinen präzisen Anleitungen wagte ich es noch einmal, begann aber erst mal mit einem einfachen Mousse-Rezept. So viel konnte da nämlich nicht schief geben. Wenn die Masse nicht fluffig oder fest wird, löffelt man sie eben als Schokosoße, dachte ich mir.

Nötig war das zum Glück nicht, denn die Mousse wurde ein Traum! Luftig, fluffig, mit diesen kleinen Luftpöhlchen in der Masse – einfach genau so, wie man eine Mousse au chocolat kennt. Und niemand würde auf die Idee kommen, dass da **kein** Eischnee drin ist!

Ich mag Eier und backe auch gerne damit, aber ich mag keine rohen Eier im Dessert, wie das bei Tiramisù oder Mousse oft der Fall ist. Somit ist dieses Rezept perfekt für alle, denen es auch so geht, ob man nun Veganer ist, oder nicht. =)

#### Für 2-4 Portionen:

- 120 ml Aquafaba \*
- $\frac{1}{4}$  TL Weinsteinpulver \*\*
- 2 EL Kristallzucker
- 90 g Zartbitterschokolade (fein gehackt oder als Chips)
- 1 EL pflanzliche Milch
- 2 TL Vanilleextrakt
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Ingwer
- 2 Prisen Meersalz

\* Ich habe die Flüssigkeit eines Glases Kichererbsen verwendet, das kam von der Menge her genau hin. Beim Kauf einfach auf das Abtropfgewicht achten!

\*\* Reines Weinsteinpulver habe ich leider nirgends gefunden, also habe ich Weinsteinbackpulver verwendet, etwa  $\frac{1}{2}$  TL. Da ist noch Stärke etc. dabei, aber es ging zum Glück genauso gut.

++ Für dieses Rezept lohnt sich die Küchenmaschine, da man recht lange rühren muss! ++

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 5-8 Minuten schlagen, bis sich weiße Spitzen bilden und die Masse am Rand der Schüssel hochsteigt.

Esslöffelweise den Zucker zugeben und jeweils  $\frac{1}{2}$  Minute untermischen.

Weitere 4-5 Minuten schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Während die Maschine arbeitet, die Schokolade mit dem Esslöffel Milch, dem Vanilleextrakt, dem Ingwerpulver und dem Salz in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Dann auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Einen großen Löffel des fertigen Aquafaba-Schnees zur abgekühlten Schokolade geben und gut unterrühren. Dann die Schokomischung zum restlichen Aquafabaschnee geben und unterheben.

Die Mousse auf Gläser oder Schälchen verteilen und im Kühlschrank etwa 8 Stunden (oder über Nacht) fest werden lassen.



Wer Ingwer nicht mag, lässt ihn einfach weg oder ersetzt ihn

durch Kardamom, Zimt, Orangenschale, ...

Nachdem ich die vier Portionen abgefüllt hatte, kratzte ich die Reste in eine fünfte Schale und futterte sie eine Stunde später ratzeputz leer – ohne einen einzigen Löffel für Naschkater übrig zu lassen. Und ich hatte nicht mal ein schlechtes Gewissen. Ja, so gut ist diese Mousse. =D

Probiert es aus, ihr werdet überrascht und fasziniert sein!

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith