

# Erdbeer-Mohn-Tarte (vegane Variante)



Diese  
s Wochenende war eine liebe Freundin aus Heidelberger Zeiten zu Besuch, mit der ich zusammen studiert habe. Deswegen habe ich es nicht mehr geschafft, diese Tarte für euch zu bloggen, die ich bereits Ende der Woche gebacken hatte.

Ich wollte gerne noch etwas mit Erdbeeren machen, bevor diese wunderbare Saison (eine meiner liebsten) schon wieder vorbei ist. Zurzeit habe ich einen echten Durchhänger und kaum Antrieb für Irgendwas, nicht mal fürs Backen. Zum Glück hatte dieser kurz Pause und ich wurde spontan in der Küche kreativ.

Die Tarte ist eine spontane Neuschöpfung und ich mag die Kombi aus frischen Erdbeeren, die gebacken ein wenig nach Marmelade schmecken und den recht klassischen Geschmack einer Mohnmasse. Wer sie gänzlich vegan haben möchte, kann den Teig des [Russischen Zupfkuchens](#) ohne Kakao nehmen.



Celina

a und ich haben dann gestern auch noch spontan gebacken, wie wir das früher schon gerne taten, wenn wir zusammen waren. Bei uns kommt zwangsläufig irgendwann das Thema Essen bzw. Kochen/Backen auf und wir fangen an, neue Rezepte und Aromenkombis zusammen zu spinnen. Vieles bleibt Spinnerei, manches jedoch auch im Hinterkopf und wird Funke einer zündenden Idee.

Inspiziert vom bekannten Freiburger Käsekuchen von Stefan, den es hier auf jedem Markt zu kaufen gibt und in dessen Genuss Celina bei ihrem Besuch hier kam, wollten wir diese cremige Sensation nachbacken. Heraus kam ein Käsekuchen mit Amarenakirschen, der sich unserer Meinung nach fast mit Stefans messen kann. Habt ihr Interesse am Rezept? Leider konnte ich ihn nicht mehr fotografieren und er war zu schnell weg, aber ich werde ihn sicher noch mal backen... =)



Heute

gibt es aber erst mal eine sommerlich-fruchtige Tarte für euch und ich hoffe, das Rezept gefällt euch so gut wie mir. Der Glücksklee ist natürlich mit Blick auf die EM gewählt und ich hoffe, er erfüllt seinen Zweck für die National-11... =)

### **Für eine Tarteform von 26 cm Durchmesser:**

#### **Mürbteig:**

200 g Mehl  
100 g kalte Butter  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
(1-2 EL Milch)

$\frac{1}{2}$  Kästchen Erdbeeren

#### **Mohnfüllung:**

350 g Sojajoghurt Vanille \*  
25 g Stärke  
1-2 EL Zucker  
2 gestr. EL Gries  
40 g Milch  
50 g Mohn

*\*Natürlich gehen auch andere Geschmacksrichtungen, wenn man mag. Kuh-Joghurt Vanille müsste auch gehen, probiert habe ich*



*es noch nicht.*

Die trockenen Zutaten für den **Mürbteig** in eine Schüssel geben. Die Butter in Stückchen darüber geben und mit einem Löffel oder den Fingern mit dem Mehl zu Krümeln reiben. Nach und nach verbinden sich die Zutaten zu einem Teig. Wahrscheinlich muss man zumindest 1 EL Milch zugeben, damit er homogen und glatt wird. Der Teig lässt sich dann direkt auf wenig Mehl gut ausrollen und in die Form legen. Den Rand gleichmäßig zurechtschneiden und nicht zu hoch ansetzen. (Aus dem restlichen Teig Butterkekse backen.) Die Form mit dem Teig kalt stellen und alle Zutaten für die **Füllung** zusammen mischen. Abschmecken und eventuell nachsüßen (je nach Geschmack und Zuckermenge im Joghurt).

Den Ofen auf 170°C vorheizen.

Die **Erdbeeren** waschen und in Scheiben schneiden. Den Boden mit einer oder zwei Schichten Erdbeerscheiben auslegen (je nachdem, wie viel Frucht man mag). Darüber die Füllung geben und glatt streichen.

Die Tarte 30-40 Minuten backen, bis die Masse fest und der Teig goldgelb ist.

Etwas abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

*[Eine Tarteform mit herausnehmbarem Boden ist natürlich sehr praktisch, es geht aber auch eine normale Springform.]*

Mit etwas Puderzucker, Minze und frischen Erdbeeren verzieren.



Wer

mehr frische Erdbeeren mag, kann auch noch einmal eine ganze Schicht auf den fertigen Kuchen legen. Ich habe stattdessen Glücksklee-Kekse aus dem restlichen Teig gemacht und diese nach 15 Minuten Backzeit vorsichtig auf die Masse gelegt.

Habt eine genussvolle Erdbeerzeit und kommt gut in die neue Woche!

Eure

Judith



---

## Bobotie (Hackfleischauflauf) – Mein Sehnsuchtsessen aus Südafrika

Heute nehme ich euch mit nach Südafrika – einem spannenden und wunderschönen Land voller Kontraste.



Anlas

s ist das [Blogevent „Kulinarische Entdeckungsreise“](#), bei dem sich dieses Jahr zum dritten Mal Blogger um die Welt kochen und backen. Jede Woche geht es zwei Mal in ein anderes Land und so lernt man nicht nur viele tolle Blogs, sondern vor allem auch leckere, exotische Gerichte kennen, von denen man bisher vielleicht noch nie gehört hat.



Die

letzte Station war bei Elli von [Lieber Backen](#). Sie entführte uns mit Mini Pavlovas nach Australien.





Als

ich die Liste für dieses Jahr sah, wusste ich sofort, dass ich mich für Südafrika eintragen möchte und zum Glück war dieses Land noch frei. Schon zwei Mal bin ich dort gewesen, genauer gesagt in Kapstadt. Das erste Mal direkt nach dem Abitur und ich glaube, meine arme Ma hat schweißtreibende Wochen ausgestanden, bis ich heile dort und vor allem auch heile wieder zu Hause war.

Gefährlich war es aber gar nicht, denn ich wohnte bei Miems und Naas, meinen Gasteltern, die in Goodwood, Kapstadt, das Waisenhaus „[Ubuntu House](#)“ leiten.

Gegen Kost und Logis half ich bei ihnen mit und es war eine sehr beeindruckende und lehrreiche Zeit. Ich hatte Babies auf dem Arm, die unter einem Busch gefunden wurden, deren Mütter sie direkt nach der Geburt weggaben, weil sie nicht für sie sorgen können, oder die drogenabhängig auf die Welt kamen und ihr Leben mit einem kalten Entzug begannen. Ich lernte Sozialstationen und verschiedenste Krankenhäuser kennen, sah andere Waisenhäuser und traf viele Menschen, die sich mit all ihrem Herzblut in diesen Einrichtungen engagieren. Das Ubuntu House vermittelt viele Babies zur Adoption und ihre „forever parents“ kommen aus aller Welt, um sie abzuholen und ihnen ein Heim zu geben. Diese Momente zu erleben, war etwas ganz Besonderes.



Durch Naas und Miems konnte ich das Land auf ganz andere Weise erfahren, als Touristen dies tun und lernte beide Seiten von Südafrika kennen: Die große Armut mit all ihren Folgen, aber auch die Herzlichkeit der Menschen und ihre Lebensfreude. Auch landschaftlich drückt sich dieser Gegensatz mitunter sehr krass aus. Aus dem Autofenster sieht man oft ärmlichste Townships mit Verschlägen und Wellblechkonstruktionen, die man nicht Hütte nennen mag und von denen man sich nicht vorstellen kann, dass dort Menschen leben. Ein paar hundert Meter weiter steht ein Palast: ein riesiges Sternehotel mit Palmen, großzügiger Auffahrt, Springbrunnen und Casino.



Ich will euch aber nicht nur von den Schattenseiten erzählen. Denn



trotz allem sind die Südafrikaner unglaublich freundlich, lebensfroh und geduldig. Niemand regt sich im Supermarkt auf, wenn es an der Kasse ein wenig länger dauert. Wildfremde, mit denen man 5 Minuten gesprochen hat, laden dich ein. Die ganze Lebenseinstellung scheint viel entspannter zu sein. Wieso über etwas klagen, das man nicht ändern kann? Sich an dem freuen, was man hat – auch wenn es wenig ist – dies scheint das Motto der Südafrikaner zu sein. Und wenn man wie wir aus einem Land kommt, wo es alles gibt und man alles ganz selbstverständlich hat, in dem jedoch trotzdem so viel gemeckert wird, dann macht einen das nachdenklich und demütig. Ich habe versucht, ein Stück dieser Gelassenheit und Lebensfreude mit nach Hause zu nehmen und habe gelernt, wie absolut nicht selbstverständlich der Luxus ist, in dem wir hier leben.



Und natürlich bietet Südafrika auch wunderbare Landschaften und im Prinzip einen Querschnitt durch viele Klima- und Vegetationszonen, die ich bisher leider noch nicht erkunden konnte. Irgendwann möchte ich eine Reise durch das Land machen, samt Safari. Bisher habe ich nur die Kapregion kennen gelernt, aber das reichte schon aus, um diesem Land restlos zu verfallen! Über allem thront der Tafelberg, in den ich mich heillos verliebt habe. Selbst bei tiefblauem Himmel schweben manchmal weiße Wolken direkt über der „Platte“, rutschen über den Rand nach unten – und lösen sich auf. Fährt man südlich

von Kapstadt ein Stück über die Kaphalbinsel, kommt man zum Boulders Beach, wo man zwischen großen Felsen auf feinem Sand liegen kann, den man mit Pinguinen teilt. Ein wenig östlich von Kapstadt im Landesinneren befindet sich die Weinregion Südafrikas, wo hübsche Weingüter im Stil der damaligen Kolonialarchitektur zwischen Rebenhügeln stehen und in den kleinen Städtchen ein Haus schöner scheint als das nächste und alle sind sie gleichzeitig Zeugen der Geschichte Südafrikas. Der endlos scheinende Blaubergstrand im Norden der Stadt bietet einen grandiosen Blick in Richtung Kapstadt, auf den Tafelberg und abends auf wunderbare Sonnenuntergänge.



Natürlich kann man in diesem Land auch sehr gut essen! Wir hatten eine Haushälterin, Saartjie (sprich: *Sarki*), die uns wirklich phantastisch bekochte. Von ihren karamellisierten Süßkartoffeln träume ich heute noch und ihr Hühnchen war legendär gut.

Ein weiteres Gericht, das ich dort kennen und lieben lernte, ist Bobotie. Das Rezept mag für euch etwas merkwürdig klingen, aber ich versichere euch, es schmeckt himmlisch! Ich habe es mir extra von Naas schicken lassen und es übersetzt. Probiert es  
aus!



### 6 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- Öl oder Butter
- 1 kg Hackfleisch Kalb
- 1 Scheibe Brot
- 125 ml Milch
- 2 Eier
- 15 g Currypulver
- 22 g Zucker
- Pfeffer
- 7 g Kurkuma
- Saft einer Zitrone
- 125 g Rosinen
- 45 ml Chutney (z.B. Mango)

Dazu Reis und Fruchtchutney (In Südafrika *Blatjang* genannt)

Den Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.

Die Zwiebeln fein schneiden und in Öl oder Butter leicht bräunen. Dann das Hackfleisch dazu geben und alles anbraten. Die Brotscheibe in Milch einweichen, dann ausdrücken und zerpfücken. Die Milch mit einem Ei verquirlen und beiseite stellen.

Alle Gewürze, 1 Ei, Brot, Chutney und Fleisch vermischen. Die



Masse in eine gefettete Auflaufform geben.

$\frac{1}{2}$  Stunde backen, dann die Milch-Ei-Mischung darüber gießen und noch einmal  $\frac{1}{2}$  Stunde backen.

Etwa 20 Minuten vor Backzeitende den Reis aufsetzen. Ich habe Basmati genommen und ihn mit einer Prise Kurkuma und etwas Salz gekocht, so dass er eine schöne, goldene Farbe bekommt. Auf eine Tasse Reis kommen zwei Tassen Wasser in den Topf. Einmal aufkochen lassen und auf niedrigster Stufe zugedeckt gar ziehen lassen.

Das fertige Bobotie mit Reis und Chutney servieren.



Typische Kuchen sind in Südafrika übrigens eine Melktert (Milk Tart; man könnte sagen, ein Zimt-Milch-Kuchen) und Lemon Meringue Pie (ein Rezept, das fast so schmeckt wie dort, findet ihr [HIER](#)).

Ich hoffe, meine Eindrücke aus Kapstadt haben euch gefallen und vielleicht reist ihr ja bald selbst einmal hin und genießt diese Köstlichkeiten vor Ort. =)



Egal

wo, habt eine genussvolle Zeit!  
Eure Judith

PS:

Weiter geht die Reise am Dienstag mit Oli von [Puhlskitchen](#).

---

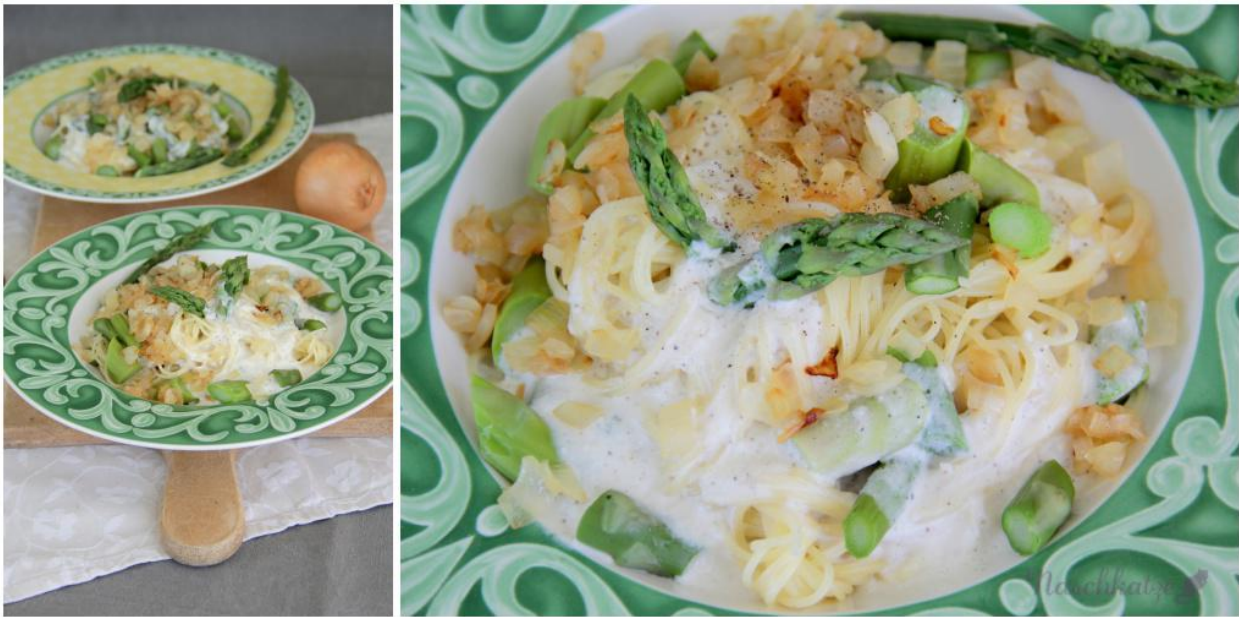
**Pasta mit grünem Spargel,**  
**gebratenen Zwiebeln und**  
**Ziegenfrischkäse-Soße**



Nach meinem sehr süßen Wochenende in Frankfurt (zum Bericht über den Eisdessert-Blogger-Workshop von Mövenpick) gibt es heute mal wieder ein herzhaftes Rezept für euch, passend zur Spargelsaison, die ja schon bald wieder vorbei ist. Dieses Jahr haben wir gar nicht so viel Spargel gekocht und generell mag ich den grünen auch viel lieber. Bissfest gedämpft oder gebraten, mit etwas Olivenöl oder lauwarm als Salat – köstlich!

Wenn ich allerdings von der Arbeit komme, habe ich mächtig Hunger und brauche etwas mehr als ein paar grüne Stangen Gemüse. Eine Pasta kommt da gerade recht und da wir noch Ziegenfrischkäse von unserem Ausflug nach Frankreich da hatten, entstand ein neues, sehr leckeres saisonales Gericht. Ich nehme immer gerne Spaghettini, die sind noch schneller gar, Spaghetti oder schmale Bandnudeln eignen sich hier aber ebenso gut. =)





### **Für 2-3 Portionen:**

200-350 g Pasta (Spaghettini)

300 g grüner Spargel

Salz fürs Kochwasser

200 ml Vollmilch/(Sahne)

100-150 g Ziegenfrischkäse

Pfeffer, etwas Salz

Abgeriebene Schale einer kleinen Zitrone

2-3 mittlere Zwiebeln

etwas Öl oder Butter

gutes Olivenöl

Das Wasser in einem großen Topf erhitzen. Den Spargel waschen und das untere Ende abschneiden. Eventuell das untere Drittel der Stangen schälen. In Stücke schneiden und ins kochende, gesalzene Wasser geben. Nach 3 Minuten die Spaghettini ins Wasser geben und ca. 5-6 Minuten kochen, bis alles *al dente*, also bissfest ist.

In der Zwischenzeit die Milch in einem kleinen Topf erhitzen und den Ziegenfrischkäse darin auflösen. Mit Salz, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken.

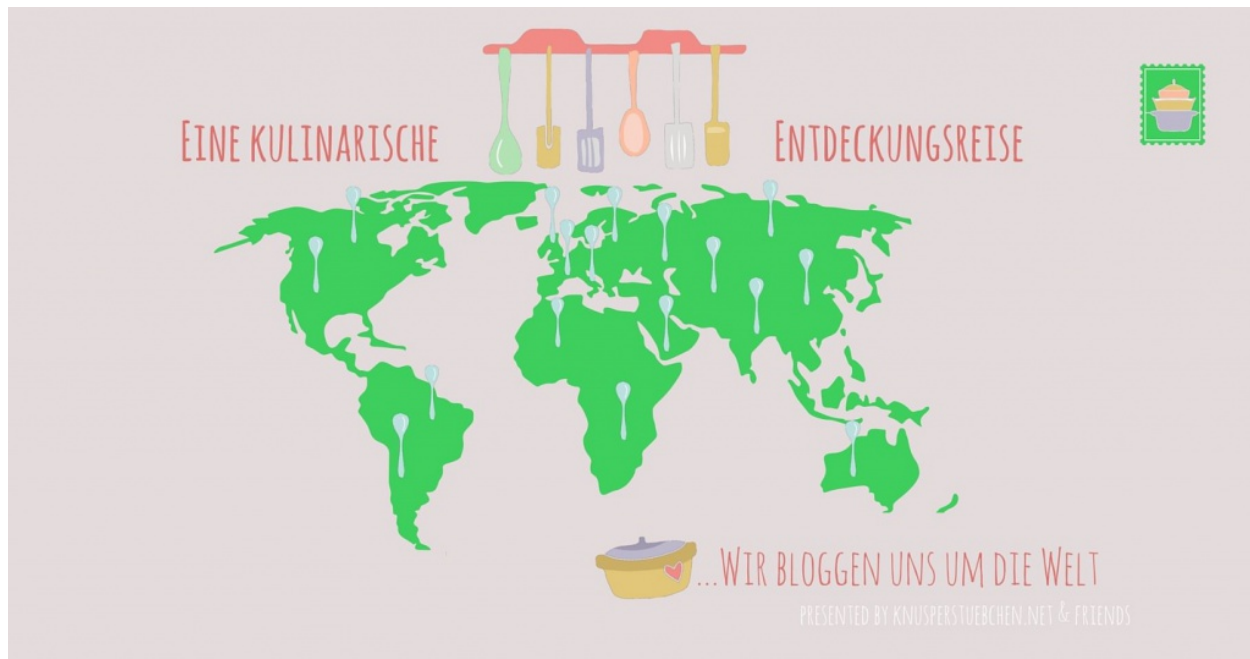
In einer kleinen Pfanne Öl oder Butter erhitzen und die in dünne Spalten geschnittenen Zwiebeln goldbraun anbraten.

Die Nudeln und Spargeln abgießen, mit der Soße mischen oder

beides zusammen auf den Tellern anrichten und die Zwiebeln darüber geben. Mit einem Faden gutem Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.



Habt eine genussvolle Woche und macht es euch schön, auch wenn das Wetter ja leider immer noch nicht so sommerlich ist.



Am Freitag, also übermorgen, nehme ich euch mit auf eine [kulinarische Entdeckungsreise](#). Viele Blogger nehmen teil und gemeinsam kochen wir uns sozusagen um die Welt. Bei Naschkatze geht es nach Südafrika und es wird hier zu diesem Anlass ein Bobotie geben, einen Hackfleischauflauf, den ich in Kapstadt kennen gelernt habe.

Also packt schon mal eure kulinarischen Koffer, es wird  
lecker! =)  
Eure Judith

---

## Frankreich auf meiner Zunge: Heidelbeer-Limette-Madeleines



Madel  
eines sind ein Inbegriff französischer Pâtisserie. Gebacken werden sie in einem Blech mit muschelförmigen Mulden. Ein solches habe ich letzten Freitag bei einem Kurztrip über die Grenze gefunden.

Wir waren bei einer lieben Bekannten am Kaiserstuhl zu Besuch, die uns ihr frisch renoviertes altes Winzerhaus gezeigt hat. Ein kleines Paradies hat uns da auf der anderen Seite des Hoftors erwartet: Ein riesiger Innenhof wurde erfüllt mit dem Aroma der Kletterrosen an der Hofwand, auf der anderen Seite verlief auf Höhe der ersten Etage ein freier Außengang, von dem Zimmer abgehen. Das Haupthaus zur Straße hin beherbergt



nun wundervoll renovierte Ferienwohnungen und hin und wieder auch schon Gäste (Wer einmal nach Ihringen möchte, wende sich zwecks Adresse an mich!)

Vom Kaiserstuhl aus ist es fast schon näher nach Frankreich als nach Hause, also hüpfen wir mit unserem kleinen Schwarzen (unserem Autochen) über die Grenze und suchten den nächsten französischen Supermarché. Suchten trifft es leider, denn dort gibt es nicht wie hier in jedem Ort einen – wir fuhren eine ganze Weile übers stille Land, bis wir fündig wurden.



Wie jedes Mal genoss ich es sehr, in Frankreich zu sein. Ich liebe dieses Land! Besonders verbunden fühle ich mich mit Paris, wo eine Freundin wohnt, die ich seit dem Schulaustausch in der 7. Klasse kenne. Aber selbst durch die Grenzregion zu fahren, begeisterte mich!

Kleinste, verschlafene Örtchen lagen inmitten weiter Felder, über denen große weiße Wolken über den blauen Himmel zogen. Die Landschaft war fast eben, was mich an die Pfälzer Rheinebene erinnerte. An der Architektur der Orte merkte man sofort nach Überschreiten der Grenze, dass man in einem anderen Land war und in den Dörfern waren die Hauptstraßen oft großzügig breit und luden geradezu für Feste und Flohmärkte



ein. B  
ei besagtem Supermarché angekommen, konnte ich dann nicht an der Backform-Abteilung vorbei gehen und da das Madeleine-Blech sagenhaft günstig war, musste es mit! =)  
Hier kommen also meine ersten Madeleines, die ich mit Limettenschale und Heidelbeeren verfeinert habe.

### **Für 1 Blech\* / 12 Stück:**

*!! Der Teig muss 1,5 Stunden kühlen !!*

2 Eier  
50 g Zucker  
65 g Butter + Butter für die Form  
1 Prise Salz  
90 g Dinkelmehl  
 $\frac{1}{2}$  TL Backpulver  
abgeriebene Schale einer Limette  
36 Heidelbeeren

*\* Man kann notfalls auch ein (Mini)Muffinblech oder etwas Ähnliches nehmen.*

Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis sie goldbraun ist. Sie sollte dann ein nussiges Aroma haben, aber nicht zu stark erhitzt werden! Abkühlen lassen.

Das (Madeleine)Blech mit zerlassener Butter einfetten, mit Mehl bestäuben und in den Kühlschrank stellen.

Eier mit Zucker und Salz 5 Minuten lang mit dem Handmixer schaumig aufschlagen.

Mehl und Backpulver sieben und mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.

Die Limettenschale zur Butter geben und diese langsam in den Teig geben und gründlich unterrühren.

Die Teigschüssel abdecken und mindestens 1  $\frac{1}{2}$  Stunden kühl stellen.

Dann den Backofen auf 200°C Umluft (oder 220°C) vorheizen.

Die Mulden des Blechs zu circa drei Vierteln füllen und jeweils drei Heidelbeeren auf den Teig setzten (nur leicht an-nicht eindrücken).

8-9 Minuten backen, bis die Madeleines leicht gebräunt und fest sind. Herausnehmen, auf ein Gitter stürzen und abkühlen lassen.

Wenn man mag, kann man noch aus ca. 75 g Puderzucker und 1 EL Limettensaft eine **Glasur** anrühren und die Madeleines damit bestreichen.



Ich finde, die Konsistenz dieser Gebäcke ist etwas ganz Besonderes und ich kenne in Deutschland nichts Vergleichbares. Man kann sie wunderbar aromatisieren mit was auch immer man mag und auch als Mitbringsel sind sie toll!



Wir haben uns dazu einen Café au lait gemacht und wenn ich die Augen schloss und in eine Madeleine biss, konnte ich fast spüren, wie um mich herum die Stadt Paris lebendig wird.

Habt eine genussreiche Restwoche, ihr Lieben – vielleicht holt ihr euch auch ein wenig Frankreich auf den Kuchenteller? ;)

Eure Judith

---

## Gesundes Fastfood: Vollkornspirelli mit aufgepeppter Tomatensoße (ohne Parmesan vegan)



Neulich kam ein Paket ins Haus, voller [Naturata](#)-Produkte. Darunter Tomaten im Glas, Tomatensoße mit gegrilltem Gemüse, Nudeln verschiedener Sorten. Ich liebe Geschenke und wenn es dann noch gesunde Bioprodukte sind – umso toller! =)

Nudeln und Tomaten(soße) sind etwas, das wir absolut immer im Haus haben, denn mit ihnen kann man aus quasi Nichts in Minutenschnelle eine leckere und sättigende Mahlzeit zaubern. So kam die erste Kostprobe dann auch zum Einsatz, denn wir hatten nichts eingekauft und plünderten die Vorratskammer. Vollkornspirelli wurden aufgesetzt und die Zucchini-Tomatensoße geöffnet. Zwei Zwiebeln waren noch da und getrocknete Tomaten – sie wurden zu einem herzhaften Topping für die Soße und als Krönung konnte der Kühlschrank sogar noch mit etwas Parmesan aufwarten.

Seit ein paar Wochen steht auf unserer Küchenfensterbank ein riesengroßer Basilikum, der jedes Mal seinen sommerlichen Duft verströmt, sobald man ihn berührt.



Unser Gericht war in 15 Minuten zubereitet und mit diesen wenigen Zutaten wurde es so bunt und herzhaft, dass ich ab jetzt sicher häufiger gebratene Zwiebeln über Pasta gebe und frisches Grün in rauen Mengen darüber streue.

### **Für 2 Portionen:**

- 200-300 g Vollkornspirelli {z. Bsp. von Naturata}
- 1 Glas Tomatensoße (mit gegrillter Zucchini) {Naturata oder eine andere Marke}
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

etwas Olivenöl  
1 kleine Handvoll getrocknete Tomaten  
1 große Handvoll frisches Basilikum  
Pfeffer, frisch gemahlen; Salz  
(Frisch geriebener Parmesan)

Die Vollkornspirelli in reichlich Salzwasser gar kochen.  
{Unsere von Naturata gingen sehr schnell und brauchten keine 10 Minuten!}

In dieser Zeit die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Wenn sie etwas Farbe haben, Knoblauch und gehackte getrocknete Tomaten dazu geben und bei mittlerer Hitze weiterdünsten.

Die Nudeln abgießen, in den Topf zurückgeben und mit der Tomatensoße aus dem Glas mischen. Auf Teller verteilen und die Mischung aus der Pfanne darüber geben. Mit Pfeffer würzen und Parmesan sowie gehacktes Basilikum darüber streuen.



Nudeln machen glücklich, sagte meine Ma oft. Und ich finde, sie hat Recht. Nichts geht über einen Teller voll köstlicher Pasta, wenn der Hunger sich meldet. Vollkornnudeln machen außerdem länger satt. Wenn solche Gerichte also nicht gesundes Fastfood sind, was dann? =)

Ich wünsche euch Teller voll feinster Pasta, wenn der große



Hunger kommt!

Macht es euch schön und habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

*\* Die Naturata-Produkte für dieses Gericht wurden mir freundlicherweise kostenlos zur Verfügung gestellt. Dafür herzlichen Dank!*

*Dieser Artikel stellt somit eine Kooperation dar/ enthält Werbung.*