

Hallo Grillwetter?! Döner mit selbstgebackenem Fladenbrot, Bratwurst, Zucchini und Kräuterquark (Kooperation)



Grillen verbinde ich normalerweise mit strahlend schönen Sonnentagen, lauen Sommerabenden und Natur. Andere Leute sind da härter drauf und grillen das ganze Jahr über. Da steht der Grill dann auf der überdachten Terrasse, auf der Pergola oder dem Balkon. Ich bin eher so eine Schönwetter-Grillerin und stehe auch dazu.

Die Saison haben wir ja bereits an Ostern eröffnet, da war das Wetter noch schön, bevor das launig-regnerische Aprilwetter losbrach, das sich immer noch nicht ganz verzogen hat, so es hier gerade regnet.

Aber es soll ja besser werden und deswegen habe ich ganz optimistisch meine erste Grill-Idee für euch, die ich mit der Lieferung Kräuterquark von Gervais entwickeln wollte. Kräuterquark liebe ich ja sehr. Ich mache ihn auch gerne selbst, aber oft habe ich auch einen gekauften als Vorrat da,

um daraus ein schnelles Knabber-Abendessen mit Möhrensticks zu machen. Dass Kräuterquark aber auch beim Grillen flexibel und kreativ einsetzbar ist, beweist hoffentlich dieser Grill-Döner mit Bratwürsten, gegrillten Zucchini und Quark statt der Döner-Joghurt-Soße.



Man kann natürlich auch gekaufte Fladen- oder Pitabrote nehmen, wenn man sich die Backerei sparen will. (Profis mit ausgefeilterem Grill und etwas Erfahrung können die Brote sicher auch grillen, statt sie im Ofen zu backen.) Vor dem Füllen kann man sie noch einmal kurz auf den Grill legen, damit sie warm und knusprig werden. Auch anderes gegrilltes Gemüse eignet sich natürlich gut, um in die Brote gestopft zu werden.

{Veganer nehmen einfach tierfreie Würste, die Brote sind von selbst vegan. Bei der Soße findet sich sicher ein Ersatz im Kühlregal oder man macht sich eine selbst aus Sojajoghurt. =)
}



Und so geht's:

6 Fladenbrote * (vegan):

$\frac{1}{4}$ Würfel Hefe (10 g)

1 TL Zucker

250 g Dinkelmehl (630)

125 g Dinkel-Vollkornmehl

1 gestr. TL Salz

100 + 200 ml lauwarmes Wasser

Die Hefe zerbröckeln, mit dem Zucker in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben und mit dem Salz mischen.

Die aufgelöste Hefe untermischen, dann nach und nach die 200 ml Wasser unterrühren. Alles 10 Minuten lang kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Zugedeckt 1 Std. ruhen lassen.

Dann noch mal durchkneten, 6 gleich große Kugeln formen (man braucht wahrscheinlich etwas Mehl zum Bearbeiten) und diese noch mal 20 Min. gehen lassen.

Den Ofen auf 220°C Umluft vorheizen und 2 Bleche mit Backpapier belegen.

Die Kugeln zu Fladen formen und jeweils drei davon mit etwas Abstand auf ein Blech legen.

In etwa 20 Minuten backen. Die Brote gehen dabei schön auf und

bilden im Inneren einen kleinen Hohlraum – perfekt zum Aufschneiden und Füllen.

Wenn man die Brote eine Weile aufbewahren will, sollte man sie in ein sauberes Küchentuch hüllen und in einer Dose oder Plastiktüte lagern. Zum Füllen dann kurz grillen oder auftoasten.

Döner:

Pro Portion

1 Fladenbrot

½-1 Bratwurst nach Belieben, in dünnen Scheiben

Ca. 5 Scheiben gegrillte Zucchini

Etwas klein geschnittener Salat (Eisblatt, Frisee, Endivien)

2-3 dünne Spalten Tomate

Frühlingszwiebelringe

1-2 EL (Gervais) Kräuterquark

(wer mag, gibt noch gepressten Knoblauch hinein)

Die Brote seitlich aufschneiden und alle Zutaten hineinfüllen. Am besten beginnt man mit einem Löffel Quark, gibt dann Wurst und Gemüse hinein und obendrauf noch einmal Quark. [nurkochen]



Ich

hoffe, ihr habt alle bald schönsten Grillwetter und wünsche euch eine genussreiche Woche! Bis zum langen Wochenende ist es ja schon fast geschafft! =)

Eure Judith



{Das Rezept entstand in Kooperation mit Gervais.
Vielen Dank an Sarah von F&H Porter Novelli für die
freundliche Bereitstellung des Kräuterquarks!} ♥

* Frei nach dem Rezept für „Fladenbrot mit Schafskäse“ aus
„Backen! Das Goldene von GU“

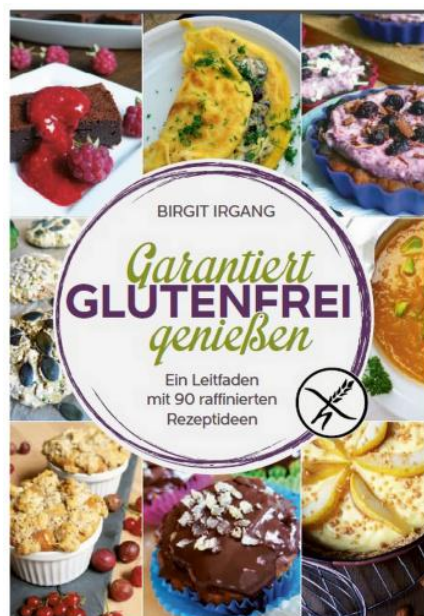
Buchrezension: „Garantiert glutenfrei genießen“ von Birgit Irgang & Verlosung von 2 Exemplaren!!

Hallo ihr Lieben,
heute möchte ich euch ein weiteres, gerade bei [books4success](https://books4success.de)
erschienenes Buch vorstellen, das vor allem Leuten mit

Zöliakie bzw. deren Angehörige oder Freunde sehr freuen dürfte: In „Garantiert glutenfrei genießen“ teilt Birgit Irgang erprobte glutenfreie Rezepte vieler klassischer Gerichte und vor allem Backwaren mit ihren Lesern. Die Autorin hat selbst seit langem Zöliakie und verfügt somit über viel Erfahrung beim glutenfreien Essen und Kochen/Backen.



Ihr Buch bietet neben tollen Alltagsgerichten viele Backwaren in Form von Broten und Kuchen/Muffins/Cupcakes, denn natürlich ist vor allem das glutenfreie Backen eine Herausforderung für Betroffene – beim Kochen kann man entsprechende Risiko-Zutaten leichter austauschen oder weglassen.



Was

mir an dem Buch besonders gefällt: Es eignet sich vor allem für Neulinge auf diesem Gebiet, denn es gibt eine gute Einführung in die Zöliakie und glutenfreie Ernährung, weist auf Organisationen und Stellen hin, die Hilfe bieten und – ganz wichtig – macht Mut, die Veränderungen im Leben und der Ernährung anzunehmen. Dafür leisten die Rezepte des Buchs sicher einen großen Beitrag, denn es sind viele „normale“ Rezepte darunter, die man schon kennt, die aber nun glutenfrei und trotzdem lecker sind.

Ein weiteres Plus: Bei jedem Rezept sieht man auf einen Blick, wenn es vegetarisch, vegan, eifrei etc ist. (siehe lila Ellipse auf dem Foto oben) Außerdem gibt es nützliche Tipps oder Varianten zu den Rezepten.

Wie das Buch gegliedert ist und was es für Rezepte enthält, könnt ihr hier in den Fotos sehen. Wenn ihr das Bild anklickt, wird es bildschirmgroß und kann gut gelesen werden. =)



Wie

schon bei der [Burgerbibel](#) und [The royal touch](#) hatte ich auch diesmal wieder die Gelegenheit, ein kleines Interview mit der Autorin zu machen. Viele Fragen hatte ich gar nicht, denn ich finde, das Buch lässt kaum welche offen, aber ein paar persönlichere Einblicke gibt es euch sicherlich:

INTERVIEW mit Birgit Irgang:

Liebe Frau Irgang,

in Ihrem neuen Buch geben Sie wertvolle Tipps zu Zöliakie und glutenfreier Ernährung und teilen den Lesern viele von Ihnen entwickelte Rezepte mit. Darunter sind viele klassische Kuchen oder auch Muffins – nur eben glutenfrei, was den Alltag vieler Betroffener sicher leichter und „normaler“ machen wird.

Sie haben in Ihrem neuen Buch nicht nur alle Rezepte selbst entwickelt, sondern auch fotografiert. Das finde ich als Food-Bloggerin natürlich besonders sympathisch und spannend.

Fotografieren Sie auch in Ihrer Freizeit oder haben Sie es sich für Ihre Buchprojekte angeeignet?

Es freut mich, dass Ihnen mein neues Buch gefällt! In meiner Freizeit habe ich schon immer recht gern fotografiert, aber nur für den „Hausgebrauch“ und ohne spezielle Kenntnisse zu haben. Ein ganzes Buch ansprechend zu bebildern war deshalb eine große Herausforderung. Dafür habe ich mir ein paar Tricks bei einem Profi abgeschaut, mich von anderen „kulinarischen Fotos“ inspirieren lassen und auch immer wieder verschiedene Meinungen eingeholt, um dann am Ende die Vorstellungen des Verlags und meinen eigenen Stil unter einen Hut zu bekommen.

Wie oft haben Sie ein Rezept im Schnitt gebacken oder gekocht, bis es für Sie perfekt und kochbuchreif war?

Das ist schwer zu sagen. Manche der Rezepte sind schon sehr lange in meinem persönlichen Repertoire, sodass ich sie im Laufe der Jahre häufig zubereitet habe. Bei anderen Rezepten, in denen ich beispielsweise die Verwendung einer „glutenfreien Mehlmischung“ empfehle, habe ich in der Regel verschiedene Mischungen ausprobiert, um auf Nummer sicher zu gehen. Und manchmal war gleich der erste Versuch so gelungen, dass kein weiteres Experimentieren nötig war.

Entwickelt sich ein neues, glutenfreies Rezept schnell und nebenbei als Abwandlung aus anderen Rezepten oder brauchen Sie mehrere Versuche?

Es kommt auf das Rezept an. Bei einem Rührkuchen ist es zum Beispiel ziemlich einfach, ein glutenhaltiges in ein

glutenfreies Rezept zu verwandeln. Bei Hefe- oder Strudelteig ist deutlich mehr Erfahrung erforderlich, und da kann das Ergebnis beim ersten Versuch auch schon mal „verbesserungswürdig“ sein. Im Laufe der Zeit bekommt man ein recht gutes Gefühl dafür, was man beachten muss, um ein überzeugendes glutenfreies Ergebnis zu erhalten. Wenn ich darüber nachdenke, fallen mir eigentlich nur zwei Experimente ein, die im Laufe der Arbeit an meinen drei aktuellen Büchern mit glutenfreien Rezepten optisch oder geschmacklich „in die Hose gegangen“ sind. Inspirieren lasse ich mich immer wieder gerne von „normalen“ Rezepten, die ich als Grundlage verwende, abwandle oder anders kombiniere.

Sie haben größtenteils Backrezepte in Ihr neues Buch gepackt und schreiben, dass sie sich geschmacklich nicht sonderlich von den glutenhaltigen unterscheiden. Erinnern Sie sich noch an den Geschmack glutenhaltiger Backwaren? Oder lassen Sie Ihren Lebensgefährten kosten und vergleichen?

Ja, ich kann mich noch an Geschmack und Konsistenz glutenhaltiger Backwaren erinnern. Das ist auch recht hilfreich, da ich dann weiß, welches Ideal ich im Zweifelsfall zu erreichen versuche. Trotzdem frage ich meistens auch meinen Lebensgefährten und andere Testesser, ob sie einen großen Unterschied merken beziehungsweise was anders ist, als sie es gewohnt sind, oder was möglicherweise noch verändert werden sollte.

Auf Ihrem Blog www.genussohnegluten.de schreiben Sie, dass ein weiteres Buch mit kulinarischen Geschenken geplant ist. Können Sie uns einen kleinen Einblick geben, was das sein wird bzw. haben Sie schon ein, zwei Beiträge zu solchen Geschenken auf dem Blog?

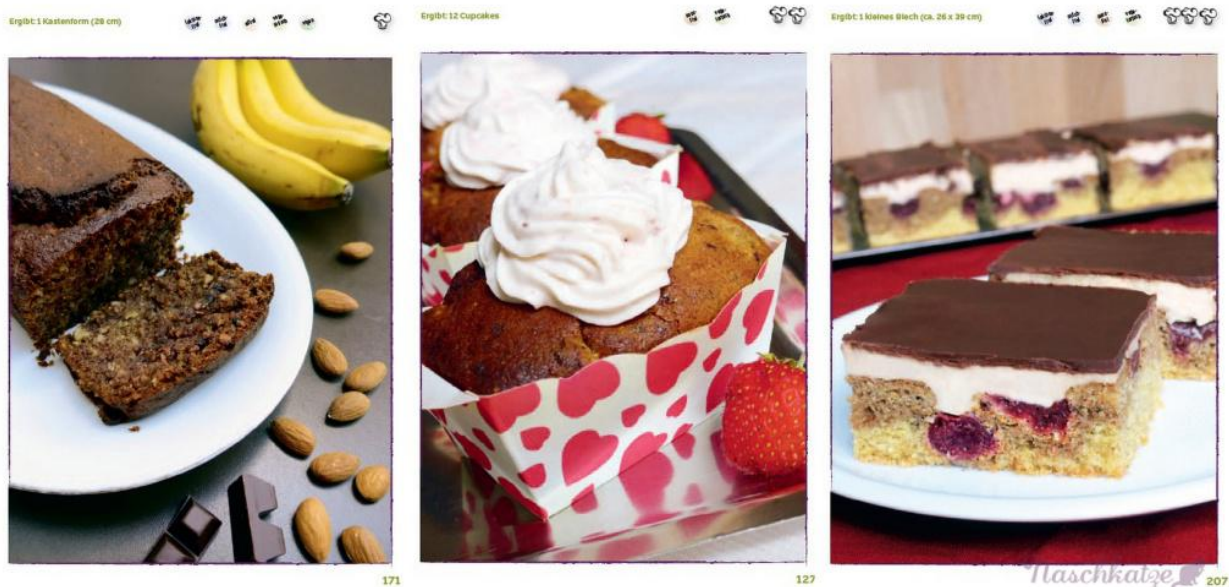
Mein nächstes Buch wird eine große Bandbreite an kulinarischen Geschenken und Mitbringseln abdecken. Das reicht von Pralinen und Likör über Beiträge zum kalten Büffet oder zur Kaffeetafel bis hin zu Pesto-Kreationen und Brotaufstrichen – alles selbstgemacht in der eigenen Küche. Wenn Sie also Lust haben,

Bärlauch-Pesto, Feigensenf, Knuspermüsli, Walnuss-Marzipan-Pralinen oder Lemon Curd selber herzustellen, werden Sie voll auf Ihre Kosten kommen. Auf meinem Blog werden als kleine Anregung auch bald die ersten Rezepte dazu vorab veröffentlicht.

Haben Sie herzlichen Dank für Ihre Antworten und die damit verbundene Zeit! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrem Buch und weiteren Projekten und bin sicher, Sie werden damit sehr vielen Menschen den Alltag leichter und genussvoller machen!

Herzlichen Dank für die guten Wünsche und Ihr Interesse an meiner Arbeit. Und wenn es mir wirklich gelingt, vielen Menschen das glutenfreie Leben zu erleichtern und verloren geglaubte Lebensqualität zurückzugeben, ist mein oberstes Ziel erreicht!

Das ist ein schönes Ziel für ein Buch, finde ich und ich denke, Frau Irgang wird es auch erreichen, denn wenn ich mich glutenfrei ernähren müsste, wäre dieses Buch auf jeden Fall vielgenutzte Mahlzeiteninspiration in meiner Küche!



Und

es gibt auch wieder zwei Exemplare zu gewinnen!

VERLOSUNG:

2 Exemplare von „**Garantiert glutenfrei genießen**“ gibt es zu gewinnen.

WIE? Ganz einfach:

Kommentiert unter diesen Beitrag und erzählt mir, warum dieses Buch gerade in eurem Bücherregal landen sollte! =)
Ich freue mich auf eure Ideen und Geschichten!

Teilnahmeberechtigt ist jeder mit einer Versandadresse in Deutschland.

Das **Gewinnspiel beginnt** mit dem Datum der Veröffentlichung dieses Artikels, am **Sonntag, 01. Mai 2016** und **endet** am **Sonntag, 08. Mai 2016 um 23:59 Uhr**.

Die Gewinner/innen werden per Email benachrichtigt.

Ich wünsche allen Teilnehmern der Verlosung viel Glück und halte euch die Naschkatzenpfoten gedrückt! =)

Habt eine genussreiche neue Woche!

Eure Judith

♥ ♥ ♥

Herzlichen Dank an Serena von Quadriga Communication für das Bereitstellen der Exemplare sowie die Vermittlung des Autoreninterviews! ♥

[Rhabarberkuchen mit Guss und Mandeldecke \(vegan\)](#)



Endlich ist er in den Läden, dachte ich vor einigen Wochen. Und doch habe ich es erst heute geschafft, einen Kuchen damit zu machen! Ich habe mehrere meiner bewährten Rezepte gemischt und einen veganen Rhabarberkuchen für euch gezaubert.



Ein Stückchen davon haben meine Eltern heute früh noch warm probieren können, bevor sie ihren Besuch in unserem Städtchen beendeten und abreisten. Den Rest musste ich vor meinem kuchengefräßigen Naschkater verteidigen, sonst hätte er ihn noch vor dem Fotografieren zu drei Vierteln aufgefuttert. Die Qualitätskontrolle hat er also bestanden und ich hoffe, er

wird euch genauso gut schmecken wie uns und ihr habt alle Lust, ihn nachzubacken! =)



Heute scheint ja auch endlich mal wieder zauberhaft die Sonne und wärmt die ausgekühlte Natur nach diesem hoffentlich letzten Winterrückfall wieder ein bisschen auf. Vorhin saß ich auf dem Balkon und ließ mir die Sonne auf die Nase scheinen, während ich in einem wundervollen Buch blätterte, von dem ich euch hier demnächst erzählen möchte.

Ich hoffe, ihr lasst euch die Sonne heute und am Wochenende auch nicht entgehen, sondern genießt sie in vollen Zügen – vielleicht beim Wochenend-Kaffeekränzchen mit einem Stückchen Rhabarberkuchen? Oder auch zwei? =)



Für 1

Springform von 26 cm:

Mürbeteig

170 g Dinkelmehl Type 630

100 g Dinkel-Vollkornmehl (am besten frisch gemahlen)

100 g (Rohrohr)Zucker

1 Prise Salz

180 g weiche Margarine

Füllung

400-500 g Rhabarber

(im geputzten/geschälten Zustand gewogen)

3 EL Zucker

500 g Soja-Joghurt

150 g Zucker

1 EL Zitronensaft

1 TL gemahlene Vanilleschote

(oder Mark einer ganzen Vanille)

50 g Stärke

50 g Mandelblättchen zum Bestreuen

Den Rhabarber schälen, die Enden abschneiden und ihn in kleine Stücke schneiden. Diese mit den 3 Esslöffeln Zucker vermischen (am besten in einem Sieb, das über einer Schüssel hängt). So verliert er etwas Flüssigkeit und Säure. Eine Weile stehen

lassen und den Teig zubereiten.

Alle Teigzutaten in eine Schüssel wiegen und verkneten. 2/3 des Teiges in eine gefettete Form (Ø 26 cm) drücken, einen Rand hochziehen. Die Form mit dem Teig in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Für die Füllung alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und verrühren. Die Rhabarberstückchen untermischen und die Masse in die Form geben und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. 45 Minuten backen. Vor dem Anschneiden ganz abkühlen lassen!



Habt

eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Einfach und sooo gut:

Vollkorn-Hefebrot (vegan) & Bärlauchbutter



In diesen Wochen ist es etwas ruhiger hier, ich weiß und hoffe, ihr lest trotzdem treu vorbei. Wir haben zurzeit unheimlich viel Besuch bei uns und möchten diese Zeit genießen, sind aber natürlich auch viel unterwegs, weshalb ich weniger zum Kochen und Backen komme. Es wartet aber ein weiteres tolles Buch, das ich euch vorstellen möchte und von dem ich wieder zwei Exemplare verlosen darf! =)

Und ein supergutes Brot habe ich entdeckt, das kann ich euch nicht vorenthalten!



Ich liebe es, selbst Brot zu backen. Nichts geht über diesen himmlischen, heimeligen Geruch, der dann durch die Wohnung zieht und über den ersten, knusprigen Bissen.

Allerdings gehöre ich nicht zu diesen ambitionierten, engagierten Bäckerinnen, die tagelang an einem Rezept arbeiten: Quellstück ansetzen, Vorteig herstellen, Gehzeiten, Kneteinlagen, Gehzeiten, ... Ich bewundere diese Mühe, aber ich bin offen gestanden meist zu faul dazu und habe auch nicht die Zeit.

Umso genialer finde ich Rezepte, die ein knuspriges, fluffig-saftiges Vollkornbrot mit Minimalaufwand ermöglichen! Einen Teig schnell zusammen rühren, vielleicht noch zwei Stunden gehen lassen, backen – fertig! So lasse ich mir das gefallen und solch ein Brot habe ich ja zufällig schon durch einen Tipp im Netz gefunden.

Ein weiteres, das ich fast noch leckerer finde, ist das Hefeteig Grundrezept der Veganista aus ihrem Buch *La Veganista backt*, erschienen bei GU. Simpler geht eine Zubereitung eigentlich nicht mehr und das Ergebnis ist köstlich!



Neulich habe ich mit frischem Bärlauch aus dem Garten meiner Eltern **Bärlauchbutter** hergestellt. Das ist so einfach, dass man eigentlich kein Rezept braucht: Man püriert weiche Butter mit mehreren Handvoll Bärlauch, etwa einem $\frac{1}{2}$ TL Salz und wer mag mit einer Knoblauchzehe oder ein wenig Zitronenschale. Der Rest ist grünes Frühlingsglück auf (selbstgebackenem) Vollkornbrot...



Für 1

Kastenbrot:

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe oder 7 g Trockenhefe
 1 EL Zucker
 500 g Dinkel- (oder Weizen-) Vollkornmehl

100 g Roggenvollkornmehl
(beide Mehle am besten frisch gemahlen)
2 TL Salz
evtl. ein wenig Brotgewürz
450 ml lauwarmes Wasser

Die Hefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen. Beide Mehlsorten mit dem Salz (und dem Brotgewürz) vermischen und das Hefewasser zugeben. Mit dem Stiel eines Rührlöffels umrühren und den Teig zugedeckt 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

!! Die Backform nicht mit Papier auslegen! So steht es zwar im Rezept, aber bei mir hat sich das Papier mit dem Brot verbacken und wir mussten beim ersten Brot somit die Rinde samt Papier bei jeder Scheibe abschneiden. Bei diesem Rezept ist Backpapier auch wirklich unnötig. !!

Den Teig in die Form geben und die Oberfläche kreuzweise oder gitterförmig mit einem scharfen Messer ca. 1 cm tief einschneiden.

Noch einmal 30 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Schale mit Wasser hineinstellen. (Achtung: Heißer Dampf!)

Das Brot auf mittlerer Schiene 45-50 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Schale mit Wasser vorsichtig herausholen.

Wenn man sicher sein will, dass das Brot gut ist, klopft man auf die Unterseite: Klingt es hohl, ist das Brot fertig.



Ich
wünsche euch eine genussvolle Woche, mit hoffentlich bald
wieder frühlingshafterem Wetter!
Eure Judith

**Banjo: Schnelle Bananen-
Joghurt-Torte & Eine
Nominierung zum Liebster
Award**



Diese

s Rezept war etwas in der Warteschleife: Es war ein spontaner improvisierter Nachtisch zu Ostern, den ich bei meinen Eltern gebacken habe. Ich hatte eine Idee im Kopf (Banoffee-Torte) und schaute, was da war. Diese Inspektion war ernüchternd: Nicht viel. Joghurt, etwas Puddingpulver, ein Rest gemahlene Mandeln. Keine Sahne, nicht mal irgendwas Vergleichbares. Also improvisierte ich. Der Boden ist mein Vollkorn-Biskuit-Rezept durch 2 und mit einem Teil Mandeln statt nur Dinkel. Die Creme besteht aus Vanillepudding mit Joghurt, kann aber auch prima variiert werden, je nachdem, was man mag und da hat. Zum Beispiel könnte man Karamell- oder Schokopudding nehmen und statt Joghurt geschlagene Sahne, und schon wird die Torte reichhaltiger und auch „tortiger“. Probiert einfach rum und nehmt, worauf ihr Lust habt. Diese Variante fanden wir jedoch sehr frisch und leicht und das kam nach den Osterfestmählern ja gerade recht. =)



Allerdings verdienten wir uns diesen Nachttisch auch, denn das Werk musste ja noch für die Naschkatze fotografiert werden und dafür wurden alle Familienmitglieder eingespannt, wenn sie schon mal als Assistenten verfügbar waren. Meine Ma half bei der Auswahl des Geschirrs, mein Pa und Naschkater schoben mir den Tisch zurecht, hielten den Hintergrund hoch und „dekorierten“ mit (der kleine Holzelefant geht auf ihr Konto – er steht normalerweise auf dem Fensterbrett der Küche). Die Fotos, die ihr seht, sind diesmal also ein echtes familiäres Gemeinschaftswerk. =)



Für 1

Torte von ca. 18-20 cm Durchmesser:

Boden:

2 Eier (getrennt)

1 Prise Salz

2 EL lauwarmes Wasser

60 g Zucker

etwas Vanillepulver

1 TL Backpulver

50 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (ich mahle es frisch)

40 g gemahlene Mandeln

Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Den Ofen auf 200° C vorheizen.

Die Eigelbe mit dem Wasser und dem Zucker schaumig rühren, dann Vanille und das mit dem Backpulver vermischte Mehl unterrühren.

Den Eischnee vorsichtig unterziehen.

Den Teig in eine am Boden gefettete Springform oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und etwa 20-25 Minuten backen; je nach Form und Verwendung natürlich mehr oder weniger. Nach dem Backen und/oder Abkühlen entsprechend weiterverarbeiten.

Creme:

$\frac{1}{2}$ Packung Puddingpulver Vanille (variabel)

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

1-2 EL Zucker

5 EL Joghurt (alternativ geschlagene Sahne)

Torte:

Biskuitboden

Creme

2 Bananen

evtl. Ahornsirup oder Kakaopulver zum Dekorieren

Den Pudding mit den oben angegebenen Mengen nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Dann den Joghurt unterrühren.

Den Boden halbieren und die Bananen schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Diese auf dem Boden auslegen, dann die Hälfte der Creme darüber verteilen. Den zweiten Boden auslegen und alles wiederholen. Ein paar Bananenscheiben als Deko oben in die Mitte der Torte legen und sie entweder mit Ahornsirup beträufeln (gibt mehr Süße, wenn sie einem bisher nicht reicht und passt gut zu den Bananen) oder mit Kakaopulver bestäuben. [nurkochen]



Die
Creme wird nicht sehr fest, aber das muss auch nicht sein. Wer eher eine feste Buttercreme möchte, sollte den Pudding fester kochen, also weniger Flüssigkeit auf die Pulvermenge nehmen bzw. mehr Pulver auf den halben Liter.



TIPP: Wer Karamellbonbons da hat, kann sie in etwas heißer Milch oder Sahne schmelzen und Karamellsoße darüber gießen.



Eine schöne Überraschung gab es für mich letzte Woche auch noch:

Ich freue mich riesig, denn ich bin von meiner ehemaligen Mitbewohnerin aus Studienzeiten für den Liebster-Award nominiert worden. Sie schreibt auf ihrem Blog lovingfair über grüne Mode und Naturkosmetik. Ursprünglich hatten wir beide in unserer WG-Zeit einen gemeinsamen Blog, auf dem Rezepte und Bastelideen landeten, denn wir kochten und aßen sehr gerne zusammen. Stundenlang konnten wir in der Küche oder schönen Cafés verbringen und uns die Köpfe leer quatschen. Eine schöne Zeit war das in unserer WG. =)

Bevor ich die Blogs nenne, die ich nun für den Liebster-Award nominiere, möchte ich aber Maris Fragen beantworten. Diesen Award finde ich deshalb sehr schön, weil es für Leser und Blogger gleichermaßen eine gute Gelegenheit ist, die Menschen hinter den Blogs besser kennen zu lernen und sich vielleicht auch mehr zu vernetzen und auszutauschen. Für Leser ist es sicher auch ein kleiner Blick „hinter die Kulissen“ eines Blogs und so was ist ja auch immer spannend. =)

Die Regeln für den Liebster-Award kommen am Schluss, wie auch meine Fragen an die Nominierten.

Maris Fragen an mich:

1. Was ist deine Motivation für deinen Blog?

Ich liebe es seit ich denken kann, zu backen, zu kochen und zu fotografieren. Da ich oft gehört habe, dass ich darin auch noch gut bin und zudem schön schreiben kann, lag es nahe, mein Küchenglück und kulinarische Entdeckungen mit anderen zu teilen. Ich hoffe, ich kann viele Leute inspirieren, für meine Rezepte begeistern und meine Freude am Essen und Zubereiten mit ihnen teilen.

2. Wie bist du auf deinen Blog-Namen gekommen?

Das war gar nicht so einfach. Ich habe lange gesucht und überlegt. Anfangs wollte ich gerne ein Wortspiel im Namen haben oder etwas Doppeldeutiges. Aber Naschkatze lag ja auch nahe und als ich sah, dass es solch einen Blog noch nicht gab, war die Entscheidung gefallen. „Naschen“ verstehe ich allerdings nicht nur im rein süßen Sinn, sondern auch herzhafte!

3. Wie lange brauchst du etwa für einen Blog-Artikel?

Müsste ich eigentlich mal genau messen. Aber wenn man kochen/backen, anrichten, Aufbau fürs Foto, die Bearbeitung und das Schreiben des Artikels zusammenrechnet, müssten es schon so 2-3 Stunden sein.

4. Über welche Themen liest du gerne auf anderen Blogs?

Ich muss gestehen, ich lese wenig andere Blogs regelmäßig, aber schaue natürlich bei diversen Food-Kollegen vorbei und dann bei mir ganz fremden Bereichen, die mich interessieren, zum Beispiel bei lovingfair von meiner Mitbewohnerin aus Studienzeiten, die über Naturkosmetik und grüne, faire Mode schreibt.

5. Wie organisierst du deinen Blog?

Die Naschkatze wollte ich optisch recht schlicht haben, sowohl

im Aufbau als auch von der optischen Gliederung. Werbung gibt es nicht und soll es auch nicht geben, denn ich möchte, dass er auch optisch ansprechend aussieht. Ebenso mag ich nicht zu viele Buttons, Links etc, die eingebunden werden.

6. Welche anderen Hobbies und Interessen hast du noch neben deinem Blog?

Das Tolle an meinem Blog ist, dass er die meisten meiner Hobbies vereint: Schreiben, Essen, Kochen, Backen, Fotografieren und neue Cafés/Restaurants/Läden entdecken. Ansonsten mache ich noch gerne Sport, was natürlich auch ein guter und wichtiger Ausgleich bei einer professionellen Naschkatze ist. Beim Laufen in der Natur kann ich prima entspannen und beim Muskeltraining im Studio wird mein Kopf schön frei.

7. In welchen Lebensbereichen achtest du auf Bio- bzw. Nachhaltigkeit?

Vor allem beim Essen! Ich versuche, die meisten Lebensmittel in Bio-Qualität zu kaufen. Aber auch da habe ich Prinzipien. Bio-Produkte, die doppelt und dreifach in Plastik eingepackt sind, meide ich, denn so was finde ich einfach nur schrecklich und unökologisch! Zudem ist Plastik so ungesund und sollte so wenig wie möglich mit Lebensmitteln in Berührung kommen. Nachhaltig versuche ich auch im Hinblick auf die Ökobilanz zu sein und kaufe lieber regional und saisonal. Im Alltag fahre ich meist mit dem Rad und versuche, so gut es geht, Müll und Verschwendung zu vermeiden. Auch bei Kosmetik versuche ich, tierversuchsfreie und natürliche Dinge zu kaufen.

8. Probierst du gerne neue Trends (Nahrungsmittel und/oder Kosmetik) aus?

Ich bin kein großer Trendmensch und lebe oft auch „hinter dem Mond“, was Trends und Aktuelles angeht. Aber beim Thema Essen bekomme ich natürlich doch das meiste mit, durch Zeitschriften und andere Blogs, die ich regelmäßig lese. Manches probiere ich aus Neugier aus, aber nach Trends richten tue ich mich nicht.

9. Achtest du auf gesunde Ernährung und wenn ja inwiefern?

Jein. Ich versuche schon, viel Gesundes und Frisches zu essen und so alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine aufzunehmen. Außerdem merke ich, dass es mir gut tut. Allerdings nasche ich genauso gerne Süßes oder auch mal Chips etc. und finde, solange es im Rahmen ist und mit Gesundem „ausgeglichen“ wird, ist das auch nicht tragisch. Gesunde Ernährung bedeutet für mich aber nicht nur viel Gemüse, sondern auch gute Qualität und Herkunft der Produkte (siehe oben).

10. In welchem Land kann man deiner Meinung nach am besten essen?

Mein liebstes Land, sowohl landschaftlich, kulturell, sprachlich und kulinarisch ist Italien. Diese Küche finde ich einfach genial, so einfach, gesund, lecker und vielseitig. Und ich kann sie jeden Tag essen. Das trifft für mich auf kein anderes Land derart zu.

11. Wohin würdest du als nächstes gerne reisen, wenn Geld keine Rolle spielen würde, und warum?

Einmal um die Welt und einen kulinarischen Querschnitt unseres Globus erleben, das wäre großartig! Asien live erleben und erschmecken möchte ich gerne mal, da war ich noch nicht. Aber ich glaube, alle Ecken dieser Erde haben spannende Rezepte und Geschmäcker, die entdeckt werden wollen.

Die Regeln für den „Liebster Award“ sind folgende:

Beantworte die 11 Fragen, die der andere Blogger dir gestellt hat. Nominiere dann mit 11 neuen Fragen 5-11 andere Blogger. Informiere sie über die Nominierung und beschreibe ihnen kurz die „Regeln“.

Ich hoffe sehr, dass meine nominierten Blogs die Idee auch so schön finden und gerne mitmachen. Bei der Auswahl habe ich versucht, Blogs zu nehmen, die noch nicht jedem bekannt sind, noch keine Nominierung hatten (sofern ich das herausfinden konnte) und ich persönlich schön und lesenswert finde.

Sollte jemand aber keine Lust darauf haben, ist sie natürlich

nicht gezwungen, mitzumachen.

Ich nominiere folgende Blogs für den Liebster-Award:

[foto e fornelli](#)

[Villa Kuntabunt](#)

[Das süße Leben](#)

[Gaumenfreundin](#)

[Marsmädchen](#)

[Madame cuisine](#)

Meine Fragen an die Blogger:

- Wie entstand die Idee für deinen Blog?
- Woher nimmst du deine Inspiration für Rezepte und Beiträge?
- Wie hast du deinen Blog gestaltet und warum?
- Hast du Grundsätze beim Bloggen, die dir wichtig sind?
- Gibt es für dich ein Lieblingsthema in der Küche?
- Wie sieht dein Privatleben neben dem Blog aus? Hast du noch andere Hobbies?
- Liest du persönlich andere Blogs und aus welcher Kategorie?
- Hast du ein Blogger-Vorbild und wenn ja, welches?
- Was ist deine Intention beim Bloggen im Hinblick auf die Leser?
- Wie geht deine Familie mit deinem Blogger-Sein um?
- Hast du Ziele oder Wünsche für die kommenden Jahren – als Bloggerin oder auch privat?

Ich hoffe, dieser persönliche Beitrag hat euch Spaß gemacht und ich wünsche euch viel Freude beim Schmökern auf den nominierten Seiten!

Habt genussvolle Tage,
eure Judith