

Südtiroler Buchweizen-Torte mit Preiselbeeren



[Südtirol](#) lässt mich noch nicht los. Noch immer schwelge ich in den Erinnerungen an die herrlichen, sonnenverwöhnten Tage in den Bergen und an das leckere Essen. Wie das bei Urlauben immer so ist, war die Zeit natürlich viel zu kurz und ich konnte längst nicht alles kosten, was mir an Köstlichkeiten unter die Naschkatzennase kam.

Bei einem Bäcker in Bozen sahen wir Buchweizen-Torte mit Preiselbeerfüllung. An diesem Tag entschieden wir uns aber für einen Maronenkuchen, der ebenfalls eine regionale Spezialität war.

Da ich nicht weiß, wann ich das nächste Mal in Südtirol sein werde, habe ich den Buchweizen-Kuchen letztes Wochenende kurzerhand selbst gebacken.



Im Prinzip ist Torte etwas übertrieben, denn es handelt sich um einen schnell gemachten Rührteig, der einmal halbiert und mit Preiselbeerkonfitüre gefüllt wird.

Im Buch „Zu Gast in Südtirol“ gibt es ein Rezept für Buchweizenschnitten, die mit dünnen Apfelscheiben belegt werden. Das fand ich so hübsch, dass ich diese Idee für meinen runden Kuchen übernommen habe.

Die Nüsse habe ich selbst gemahlen und die Chance genutzt, sie davor noch leicht zu rösten, damit sie noch intensiver schmecken. Ihr könnt natürlich auch gekaufte gemahlene Haselnüsse nehmen. Falls ihr sie röstet, sollten 10–15 Minuten bei 150 °C im Ofen reichen – behaltet sie aber im Auge! Danach auf jeden Fall ganz abkühlen lassen und in einem Tuch aneinander reiben, um die dunklen Schalen zu entfernen, die bitter sein können. Falls ihr nicht alles ab bekommt, ist das aber nicht schlimm. Dann im Blitzhacker mahlen.

Die Torte ist glutenfrei, ist also super geeignet für alle, die Getreide nicht vertragen. Sie ist außerdem super saftig und definitiv ein Kuchen für Back-Anfänger.

Für 1 Springform mit 20 cm Durchmesser:

- 3 Eiweiß
- 3 Eigelb
- 120 g weiche Butter
- 80 g Zucker
- 1 Tütchen Vanillezucker
- 130 g Buchweizenmehl
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- $\frac{1}{2}$ Packung Backpulver
- 1 Apfel, in feine Scheiben geschnitten

200–300 g Preiselbeerkonfitüre
Puderzucker

Als erstes das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu Schnee schlagen und kühl stellen.

Die Eigelbe mit der Butter und beiden Zuckersorten cremig rühren.

Mehl, Nüsse und Backpulver vermischen und dann zur Eiermasse geben. Alles verrühren, dann den Eischnee unterheben.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig in die gefettete Springform geben und glatt streichen.

Die Apfelscheiben dekorativ darauf verteilen und den Kuchen ca. 40 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen aus der Form lösen, quer halbieren und mit Preiselbeerkonfitüre füllen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Sehr gut passt dazu auch etwas steif geschlagene Sahne!

Ich hoffe, ihr habt Appetit bekommen und probiert diese einfache, aber so köstliche südtiroler Nascherei aus!

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Für den Südtiroler Apfelstrudel mit Mürbteig und Pinienkernen folge [diesem Link!](#)

**Reisemitbringse! Südtiroler
Apfelstrudel mit Mürbteig und
Pinienkernen**



Nach zweieinhalb Wochen in Südtirol und Italien bin ich Anfang der Woche wieder in Deutschland gelandet – voller wunderschöner Eindrücke, Erlebnisse und neuer kulinarischer Erfahrungen.

Dass man in Südtirol sehr gut essen kann, wisst ihr sicherlich. Viele Knödel, gefüllte Pasta und auch leckere Kuchen stehen da auf den Speisekarten und natürlich wollte ich so viel wie möglich davon kosten!

Was ich nicht wusste, ist, dass die Südtiroler definitiv einen Hang zu Apfelstrudel haben. Verwunderlich ist es aber eigentlich nicht, denn dort werden Äpfel angebaut und aufgrund der geschichtlichen Nähe zur Österreichischen Küche haben sich dort einige Wiener Naschereien wie Strudel und auch Sachertorte eingefunden.



Spannend fand ich, dass die Strudel dort nicht mit dem hauchdünnen Wiener Strudelteig gemacht werden, sondern – und das ist sicher der italienische Einfluss – mit einem Mürbteig. Und natürlich darf die italienische Note auch bei der Füllung nicht fehlen: meistens waren noch Pinienkerne darin, was ich sehr lecker fand. Allerdings hätte ich sie leicht angeröstet, damit ihr Aroma besser zum Tragen kommt.

Natürlich wollte ich einen solchen Strudel nachbacken und zusammen mit ein paar der schönen Bergfotos für euch bloggen. Der Strudel ist recht leicht zu backen – definitiv leichter als der hauchdünne Strudelteig, den ich in Wien kennen gelernt habe.

Leider fiel er mir beim Backen an der einen Seite etwas

auseinander, was dem Geschmack aber keinen Abbruch tut. Ich hoffe, euch passiert das nicht.

Da ich mal wieder keinen Vanillezucker da hatte, habe ich etwas gemahlene Tonkabohne genommen – das ist meine persönliche Note in diesem ansonsten sehr klassischen Rezept. :)



Köstlich schmeckt dazu natürlich eine dicke Vanillesauce. Ein Rezept dafür findet ihr hier. Allerdings würde ich die Sauce ein wenig dicker machen, also entweder etwas weniger Flüssigkeit nehmen, oder noch ein klein wenig Stärke zum Andicken zufügen.

Für 1 großen Strudel:

Teig:

300 g Dinkelmehl 630
200 g Butter
100 g Puderzucker
1 Ei (oder 2 Eigelb)
etwas Zitronenabrieb (Bio-Zitrone)
etwas gemahlene Tonkabohne
1 Prise Salz
Füllung:
500 g Äpfel
40 g Zucker
40 g Semmelbrösel, in etwas Butter geröstet
35 g Rosinen
30 g Pinienkerne, ohne Fett leicht geröstet
2 EL Rum
1 Packung Vanillezucker
(oder etwas gemahlene Tonkabohne + 1 EL Zucker)
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
etwas Zitronenabrieb

Puderzucker zum Bestreuen

Das Mehl in eine große Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Butter in Würfel schneiden, in die Mitte geben und mit dem Puderzucker, dem Ei, dem Tonkapulver, der Zitronenschale und dem Salz verkneten, bis keine Butterstückchen mehr sichtbar sind. Dann mit dem Mehl rasch zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und etwa eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten: Äpfel schälen und entkernen, in schmale Scheiben schneiden und mit dem Zucker, den gerösteten Bröseln, den Rosinen, den Pinienkernen, dem Rum, dem Vanillezucker, dem Zimt und der Zitronenschale mischen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 40 x 26 cm groß ausrollen und auf ein gefettetes (oder mit Backpapier

ausgelegtes) Backblech legen. Die Apfelfüllung auf den Teig geben und den Strudel mit dem Teig einschlagen.

Den Strudel ca. 35 Minuten backen.

Leicht abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen. Nach Belieben [Vanillesauce](#) dazu servieren.



Ich habe gemerkt, dass ich so viele schöne Erlebnisse und auch Unterkünfte mit euch teilen kann, dass ich noch einmal einen eigenen Südtirol-Beitrag für euch schreiben werde.

Jetzt gibt es aber erstmal eine schöne Nascherei, die zwar optisch nicht ganz perfekt ist, aber zum Glück konnte ich den Strudel ganz gut davor bewahren, weiter aufzureißen, indem ich das Papier etwas über den Riss schlug und den Strudel mit dieser Stelle an den Rand des Blechs lehnte.

Zur Sicherheit würde ich ihn nächstes Mal vielleicht an den Längsseiten abstützen, zum Beispiel einem Backrahmen oder so.

Lecker ist er trotzdem geworden und ich hoffe, ihr seid genauso begeistert von dieser südalpinen Variante wie ich!

Habt genussvolle Spätsommertage und macht es euch schön!

Eure Judith

**Cannoli aus dem Ofen mit
Heidelbeer-Mascarpone**



Wie ihr vielleicht gemerkt habt, war es zwei Wochen still auf dem Blog. Das liegt daran, dass ich gerade sehr viel unterwegs bin. Aktuell genieße ich das wunderschöne Südtirol, danach ziehe ich noch weiter nach Chioggia an der Lagune von Venedig.

Um schon mal in Italien-Stimmung zu kommen (naja, das bin ich eigentlich immer, aber noch mehr kann ja nicht schaden), habe ich vor meiner Abreise Cannoli gebacken.

Einige von euch werden die süditalienische Nascherei sicher kennen. Teig wird um ein Röhrchen gewickelt, frittiert und dann mit Ricotta oder einer leckeren Creme, zum Beispiel Vanille oder Pistazie, gefüllt.

Ich liebe Cannoli, aber sie sind schon eine recht mächtige Nascherei, durch das Frittieren, aber auch die Füllung. Da ich

persönlich in meiner Küche nicht frittieren mag (sie geht offen ins Wohnzimmer über und die halbe Wohnung würde tagelang nach Fett riechen), habe ich mal Cannoli aus dem Ofen ausprobiert.



Natürlich hat der Teig eine ganz andere Konsistenz, da er nur gebacken, nicht frittiert wird. Aber knusprige Teigröhrchen mit Cremefüllung klingen trotzdem super, oder?

Da sie durch das Backen eh schon ganz anders werden würden, habe ich auch noch einen Anteil Vollkornmehl genommen, weil ich das so gerne mag. Das sind also echt Naschkatzen-Cannoli aus dem Ofen. :)

Für die Füllung habe ich es mir leicht gemacht. Eine Buttercreme war mir zu aufwendig. Mascarpone ist fett genug und auch fest und cremig. Ich habe lediglich einige Löffel Waldheidelbeerkonfitüre darunter gemischt, die ich selbst in Polen gekocht hatte, als ich bei einer ehemaligen Kollegin dorthin eingeladen war. Die Heidelbeeren hatte ihr Sohn selbst gesammelt.

Sie schmecken unfassbar intensiv im Vergleich zu den Zucht-Heidelbeeren, die man überall kaufen kann! Aber ihr könnt auch einfache Heidelbeer-Konfitüre nehmen!



Am besten füllt ihr die Cannoli frisch vor dem Servieren und lasst sie nicht zu lange liegen, sonst weichen sie irgendwann durch.

Für 15–20 Cannoli:

100 g Dinkel-Vollkornmehl

150 g Dinkelmehl

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

30 g Butter, zimmerwarm

1 TL Zitronensaft

6 EL Marsala*

Fett für die Röhrchen

Füllung:

750 g Mascarpone

3–4 geh. EL (Wald)Heidelbeer-Konfitüre

** Ich hatte keinen da und habe Weinbergspfirsichlikör genommen. Man hat sein Aroma richtig gut herausgeschmeckt.*

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und mischen. Die Butter, den Zitronensaft und den Marsala darübergerben und alles zügig verkneten. Falls etwas Feuchtigkeit fehlt (bei Vollkornmehl kann das vorkommen), vorsichtig noch ein wenig Wasser oder Likör zufügen.

Den Teig auf der Arbeitsfläche 1–2 Minuten verkneten, bis er elastisch ist, dann in Folie gewickelt oder in einer abgedeckten Schüssel 20 Minuten ruhen lassen.

Den Teig 2 mm dünn ausrollen und etwa 9 cm große Kreise ausstechen (geht mit einem Dessertring sehr gut).

Ein kleines Schälchen Wasser bereitstellen.

Die Röhrchen rundherum etwas einfetten und dann jeden Kreis ein wenig oval ziehen (oder mit dem Nudelholz oval rollen) und um die Röhrchen legen. Mit angefeuchteten Fingern die Kanten zusammendrücken und die Cannoli auf ein Blech mit Backpapier legen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft erhitzen und die Cannoli 12–15 Minuten backen, oder bis sie leicht goldbraun sind.

Kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig die Röhrchen entfernen

und ganz abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Mascarpone mit der Konfitüre verrühren, abschmecken, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kühlstellen.

Sobald die Cannoli vernascht werden sollen, die Füllung gleichmäßig in die Teig Röhrchen spritzen, nach Belieben mit einem Hauch Puderzucker bestäuben und genießen.



Ist das nicht eine fantastische Farbe? Ich finde, allein die Füllung kann sich sehen lassen (ist sogar die Naschkatzen-Farbe!) und uns haben die Cannoli sehr gut geschmeckt, auch wenn sie nicht wirklich authentisch sind. Dafür aber individuell!

Ihr könnt den Teig natürlich auch nur mit Weißmehl machen und auch bei der Füllung wieder variieren, was ihr mögt oder da habt. Macht einfach euer eigenes Cannoli-Ding! :)

Jetzt wünsche ich euch eine genussvolle Zeit und sende euch liebe Grüße aus dem wunderschönen Südtirol!

Lasst es euch auch gut gehen!

Eure Judith

Gin&Tonic-Tiramisù mit
Aprikose



Letzte Woche war ich mal wieder ratlos, was für eine Nascherei ich zubereiten könnte. Zum Backen war es zu warm, aber etwas Herzhaftes gab es ja schon letzte Woche auf dem Blog.

Naschkater schlug Tiramisù vor, aber davon gibt es zahllose Rezepte und alle ähneln sich, sofern man ein klassisches mit Kaffee und Amaretto macht.

Da wir große Gin-Fans sind, schlug Kater Gin vor und so verrückt das erst mal klang, so fasziniert war ich von der Idee, ein Tiramisù mit Gin&Tonic zu machen – so etwas hatte ich nämlich noch nirgends gesehen. Ich gehe davon aus, dass schon einige Leute auf diese Idee kamen, aber ich hoffe, dass ihr noch nie davon gehört habt und jetzt ganz gespannt seid, das Rezept auszuprobieren.

Denn natürlich machte ich mich sofort ans Werk und fand das Resultat wirklich richtig gut! Das Tiramisù hat eine sommerliche Leichtigkeit und wer Kaffee nicht mag, für den ist diese Variante vielleicht mal einen Versuch wert, um sich dem köstlichen italienischen Dessert doch noch anzunähern.

Beim ersten kleinen Test hatte ich noch ein paar gefriergetrocknete Beeren (aus einem Beeren-Müsli) da und bröselte sie statt Kakao als Pulver über das Tiramisù. Für die Foto-Version nahm ich dann ein paar Zuckerherzchen, aber ich finde diese Beeren-Pulver-Idee super, das sah wirklich hübsch aus.

Da könnt ihr also nach Geschmack und vorhandenen Zutaten dekorieren, wie ihr mögt.



Für 4 Portionen:

20 ml Gin

80 ml Tonic

1 große Aprikose
200 g Sahnequark
90 g Schmand
2 EL Puderzucker, gesiebt
20 Löffelbiskuits

Eine rechteckige Form von 20×14 cm bereit stellen.

Gin und Tonic in eine flache, weite Schale geben. Die Aprikose waschen, entsteinen und in feine Spalten schneiden.

Quark, Schmand und Puderzucker verrühren und abschmecken.

Die Löffelbiskuits nacheinander von beiden Seiten kurz in den Gin&Tonic tauchen, herausnehmen und nebeneinander in die Form legen. Sobald eine Schicht Biskuits vollständig ist, die Hälfte der Creme darauf verteilen und die Aprikosenspalten gleichmäßig darüberlegen.

Die zweite Hälfte Biskuits kurz einweichen, abtropfen lassen und auf der ersten Schicht verteilen. Die übrige Creme daraufgeben und glatt streichen.

Nach Belieben mit etwas Aprikose, Zuckerdekor oder gefriergetrocknetem Beerenpulver garnieren.

Vor dem Servieren am besten 30 Minuten durchziehen lassen.



Falls ihr das Rezept ausprobiert, freue ich mich über eure Rückmeldung. Schreibt gerne mal, welchen Gin ihr am liebsten mögt und ob ihr euch solch ein Desert vorstellen könnt!

Ich wünsche euch eine genussvolle Sommerwoche!

Eure Judith

**Saftige Muffins mit
Schokolade und Zucchini
(vegan)**



In der Woche vor meiner Augustreise in den Osten habe ich die ruhige Zeit genutzt und öfter in der Küche gestanden. Naschkater hatte ein Rezept aus einem englischen Kochbuch herausgesucht, das ich ausprobieren sollte.

Wer englische Rezepte kennt, weiß vielleicht um die Schwierigkeiten, die das mit sich bringen kann. Die Mengenangaben sind grundverschieden zu unseren, denn in englischsprachigen Gebieten wird mit Cups, Unzen etc. gemessen.

Das Ganze ist ein Albtraum für Übersetzerinnen von Kochbüchern. Man sucht manchmal ewig für die passende Menge einer gewissen Zutat, denn je nach Zutat kann das in einem Messbecher ja ganz verschieden ausfallen und ich finde solche Umrechnungstabellen immer ein bisschen zweifelhaft.

Da ich leider immer noch keine solchen Cups zu Hause habe, stand ich diesmal nicht nur schriftlich vor dem Problem, sondern auch ganz real. Einer meiner Messbecher hat zwar Skalen für Mehl, Zucker etc. und daran habe ich mich dann orientiert, aber für mein Empfinden kam das nicht wirklich hin.

Im Endeffekt ging ich nach Bauchgefühl, orientierte mich manchmal am Messbecher, manchmal gar nicht und am Ende sah der Teig erstaunlich vielversprechend aus. Die Menge war aber etwas viel für 12 Muffinmulden, also habe ich ein Viertel herausgerechnet. Ich hoffe, dass diese Menge in etwa hinkommt. Ihr könnt die Formen auch bis knapp unter die Kante füllen, die Muffins gehen schön auf, laufen aber nicht über. Notfalls könnt ihr noch einige Reste-Muffins in Papierförmchen ohne Form backen.



Das Ergebnis wurde richtig saftig, fluffig und wirklich lecker! Da ich keinen Zimt hatte, nahm ich etwas 5-spices-Gewürz und leider war mir der Kakao ausgegangen, ohne dass ich es gemerkt hatte, deswegen blieb der Teig hell. Wer mag gibt noch 1–2 Esslöffel Kakao hinein – dann ist auch die Zucchini besser getarnt, falls Gemüse-Muffel mitnaschen.

Für ca. 12 Muffins:

300 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Natron
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL 5-spices-Pulver
75 g Schokochips, Zartbitter
1 Leinsamenei
180 ml Pflanzendrink
110 g Ahornsirup
45 g neutrales Öl
110 g Zucchini, fein gerieben

Die ersten 6 trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. (Nach Belieben noch etwas Kakaopulver hinzufügen.)

Die Schokochips unterrühren.

Das **Leinsamenei** herstellen: 1 EL Leinsamen mit 3 EL Wasser einige Minuten quellen lassen, dann pürrieren. Leinsamenei, Pflanzendrink, Sirup und Öl verrühren.

Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und grob vermischen, dann die Zucchini zufügen und alles verrühren, bis der Teig gerade eben homogen ist. Nicht zu lange rühren!

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und das Muffinblech einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Man kann auch Silikon-Muffinformen nehmen.

Den Teig in die Förmchen füllen und die Muffins ca. 15 Minuten backen.



Wenn diese Nascherei online geht, bin ich gerade in Polen und ich hoffe, auch ihr seid in Urlaub oder genießt die Vorfreude darauf oder frische Erinnerungen daran! Sicher werde ich nach meiner Rückkehr von meinen kulinarischen Streifzügen berichten oder vielleicht ja sogar das ein oder andere Rezept im Gepäck haben.

Bis dahin wünsche ich euch eine genussvolle Zeit!

Eure Judith