

Seelenfutter gegen Herbstwetter: Schoko-Nuss- Tarte (vegan)



Jetzt , wo die Tage spürbar kürzer werden und das Wetter sich schon mal auf den November einstimmt, braucht man noch dringender als sonst tröstendes Seelenfutter! Was wäre da besser geeignet als ein Schokokuchen mit Nüssen?

Deshalb gab es bei uns diese unkomplizierte Schoko-Nuss-Tarte. Sie ist einfacher zu machen, als es vielleicht aussieht und schmeckt köstlich nach Nuss und Schokolade. Am besten fand ich sie lauwarm, weil da die Schokostückchen in der Füllung noch leicht angeschmolzen waren und die Aromen wunderbar zum tragen kamen.



Die
Tarte ist also auch ein fabelhaftes (lauwarmes) Dessert! Aber

man kann sich auch ein Stück in der Mikrowelle anwärmen, habe ich bei der Arbeit herausgefunden (zu Hause haben wir ja kein Schnell-Aufwärmgerät)). Auf jeden Fall sollte man die Tarte aber vor dem Genießen aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Für 1 Springform ca. 19 cm Durchmesser:

Teig:

200 g Dinkelmehl
50 g Zucker
50 g Margarine
1 Prise Salz
6-8 EL Pflanzendrink/Wasser

Füllung:

200 g Nüsse, gemahlen
70 g Zucker
100 g Zartbitterschokolade, gehackt
20 g Stärke
200 g Sojajoghurt
1 gestr. TL Zimt
2 Pr. Kardamom, gemahlen
50 g Walnüsse, gehackt

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel wiegen, zuerst einmal nur ca. 4 EL Flüssigkeit zugeben und alles verkneten. Ist die Masse noch zu trocken, weitere Flüssigkeit zufügen und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in die gefettete Springform drücken und einen Rand hochziehen.

Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

Alle Zutaten für die Füllung in die Schüssel wiegen und verrühren. Die Walnüsse am besten zum Schluss einrühren. Die Füllung auf den Boden geben und glatt streichen.

Die Tarte ca. 40–45 Minuten backen, bis der Rand goldbraun wird und die Masse leicht aufgegangen ist. In der Form abkühlen (oder zumindest lauwarm werden) lassen, dann herauslösen und genießen.



Ich hoffe, ihr werdet diese Tarte auch so lecker finden wie

Naschkater und ich – sie war (wie Kuchen leider meistens bei uns...) blitzschnell ratzeputz aufgenascht.

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!
Eure Judith

Apfelkuchen mit Guss & Mandel-Marzipan-Boden (vegan)



Ich bin ja immer noch jedes Jahr mächtig irritiert, wenn ich im September im Supermarkt plötzlich vor den Weihnachtssüßigkeiten stehe. Das ist einfach viel zu früh! Gerade gibt es herrliche Herbstköstlichkeiten, leuchtende Kürbisse, frische deutsche Äpfel und Birnen, Nüsse, ... Da brauche ich noch keine Weihnachtsplätzchen oder Lebkuchen.

Diese Zeit kommt noch früh genug, so schnell, wie das Jahr vergeht.

An den frischen, knackigen Äpfeln kann ich mich zurzeit aber kaum satt essen. Leicht säuerlich und mit Biss – so mag ich sie am liebsten. Ihr auch?



Im Kuchen gehen sie natürlich auch immer und da dann beim

Anblick der Marzipankartoffeln und -brote im Weihnachtsregal doch Gelüste aufkamen, habe ich kurzerhand einen veganen Apfelkuchen mit Guss und Mandel-Marzipan-Boden gebacken. Der war herrlich saftig und die leichte Säure der Äpfel passte wunderbar zum süß-mandeligen Boden.

Wer Marzipan nicht mag, kann den Kuchen natürlich auch mit einem normalen Mürbteigboden machen! Dafür könnt ihr zum Beispiel dieses [Rezept für einen veganen Mürbteig mit Dinkel\(Vollkorn\)Mehl](#) nehmen.

Für 1 Tarteform:

2 große Äpfel
Mandeln, gehobelt (zum Bestreuen)

Boden:

200 g gemahlene Mandeln
100 g Marzipan
2 Leinsameneier (LSE)
20 g Margarine

Guss:

400 g Soyagurt Vanille
1 TL Zimt
25 g Stärke
2 EL Zucker

2 EL Leinsamen (ich nehme gerne geschrotete) mit 6 EL Wasser anrühren und 5 Minuten quellen lassen, dann fein mixen. Die Mandeln in eine Schüssel geben, das Marzipan darüber zupfen und die Margarine dazu wiegen. Die fertigen LSE hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine gefettete Tarte- oder Springform drücken und einen Rand hochziehen.

Für den Guss alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren.

Den Ofen auf 150 °C vorheizen.

Die Äpfel waschen, trocknen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Scheiben oder feine Spalten schneiden. Die Stücke in Kreisen und überlappend auf den Teigboden setzen, bis er komplett mit einer Schicht Apfel

bedeckt ist. Den Guss darüber gießen und die Mandelblättchen darüber streuen (die Mandeln werden beim Backen nicht braun, wer das gerne mag, nimmt welche, die bereits leicht geröstet sind).

Den Kuchen 20-30 Minuten backen, bis der Guss fest und der Boden goldbraun ist. In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen.



Ich hoffe, dass uns allen ein paar Sonnenstunden vergönnt sind

an diesem Wochenende!

Wie auch immer – genießt die Tage, verwöhnt euch mit was Leckerem und habt es schön!

Eure Judith

Zupfbrot mit Kürbis, Walnuss und Zimt (vegan)



Auf den Feldern und Marktständen leuchten die Kürbisse. Das satte Orange greift farblich schon mal den Wäldern vor, die bald in ähnlicher Pracht dastehen werden. Auch wenn ich Orange als Farbe eigentlich gar nicht so mag – im Herbst gefällt mir das gelb-rot-orange Farbspektakel und auch an Kürbissen kann ich schwer vorbei gehen.

Letzte Woche landete der erste Kürbis des Jahres in meinem Einkaufskorb. Ich habe vor Jahren so einen alten Bastkorb von meiner Ma übernommen, der mittlerweile wirklich etwas altersschwach ist und hatte schon Angst, er hält den Kürbis nicht mehr aus. Aber nach wie vor ist er treuer Begleiter bei Einkäufen und bleibt das hoffentlich noch eine Weile.

Nach Vor-Urlaubs-Stress, Urlaub und Nach-Urlaubs-Stress hatte ich am letzten langen Wochenende (unser Chef hat uns den Brückentag geschenkt!) endlich mal wieder Zeit und Ruhe zum Backen. Und Lust auf Kürbis hatte ich auch – also entstand dieses herbstliche Zupfbrot mit Kürbis, Walnuss und Zimt, im Grunde ein Pumpkin Spice Pull Apart Bread, wie man im neudeutschen sagen würde und wie man es in Getränkeform zurzeit wieder überall bei Kaffeeanbietern liest.



Ich habe noch einen Guss aus Frischkäse, Puderzucker und

Zitronensaft drüber gegeben – die frisch-säuerliche Note gab der Leckerei noch das I-Tüpfelchen. Naschkater und ich waren begeistert und ich hoffe, euch schmeckt dieses Brot genauso gut wie uns!

Für 1 Kastenform, ca. 22-25 cm lang:

Teig:

150 g gegarter Kürbis (Butternuss oder Hokkaido)

150 g Sojagurt Vanille

50 g Rohrohrzucker

2 Prisen Salz

Je 2 Prisen Kurkuma und Kardamom

2 Leinsameneier (2 EL geschrotete LS + 6 EL Wasser)

400 g Dinkelmehl

15 g Backpulver

50 g Margarine

Füllung:

150 g gegarter Kürbis

100 g Rohrohrzucker

2 TL Zimt

30 g Margarine

2 Handvoll Walnüsse, grob gehackt

Guss:

Puderzucker

frischer Zitronensaft

(Frischkäse)

Teig:

Den gegarten Kürbis in die Schüssel wiegen, mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und mit Sojagurt, Zucker, Salz und Gewürzen verrühren. Die Leinsamen mit dem Wasser kurz quellen lassen (helle Leinsamen fallen im Teig nicht so auf) und dann pürieren, bis eine cremige, eiweißartige Masse entstanden ist. Die Leinsameneier (LSE) zur Masse geben und unterrühren. Die Margarine in die Schüssel wiegen, dann Mehl und Backpulver darüber geben und alles mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Wenn er noch ein klein wenig

klebrig ist – kein Problem.

Füllung:

Den Kürbis mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und mit den übrigen Zutaten (bis auf die Walnüsse) verrühren.

Brot:

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf geben. Mit etwas Mehl bestreuen und den Teig kurz kneten, bis er nicht mehr klebt. Dann mit dem Nudelholz recht dünn zu einem Rechteck ausrollen (darauf achten, dass die Unterseite nicht an der Arbeitsfläche festklebt).

Den Teig vollständig mit der Füllung bestreichen und dann in Streifen schneiden, die so breit sind wie die Kastenform. Die Streifen übereinander legen und in Vierecke schneiden, die ca. so hoch sind wie die Kastenform. Die Form am besten aufrecht stellen und die Teigstücke übereinander hineinstapeln, so dass die Füllungen immer nach oben zeigen. Ganz am Ende habe ich ein Teigstück umgedreht, sodass zwei Mal Füllung aufeinander trifft und am Randstück keine Füllung außen ist.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C 40-45 Minuten backen und in der Form abkühlen lassen oder lauwarm genießen.

Nach Belieben einen Guss anrühren und das Brot damit beträufeln.



Ohne Guss ist das Zupfbrot vegan. Wer es ganz tierfrei möchte,

lässt den Frischkäse weg und nimmt nur Puderzuckerguss oder versucht es mit einer veganen Variante.

Ich hoffe, ihr genießt nach diesem nasskalten Wetter den goldenen Herbst und lasst es euch mit einer schönen Tasse Kaffee oder Tee und feinem Kuchen gut gehen!

Genussvolle Grüße von eurer
Judith

Haferflockenmuffins mit Zwetschge und Vanillepudding



Da ist sie schon wieder, die Zwetschgenzeit. Überall lachen mich vor den Bäckereien und Cafés Schilder mit Zwetschgenkuchen an und in den Netzwerken wird gedatschiet, gestreuselt, gefüllt

was das Zeug hält. Ich liebe den Sommer mit seinem Reichtum an Früchten!

Eigentlich wollte ich heute ein altes Rezept für Puddingmuffins aus meiner Unizeit nachbacken, aber dann hatte ich doch Lust auf etwas Saisonales und Zwetschiges. Am Ende wurde es eine Kombi – Haferflockenmuffins mit Zwetschge. Das Rezept ließ sich super veganisieren (ich hatte einfach keine Milchprodukte da), es geht aber genauso gut mit Butter und Saurer Sahne.



Da der Pudding ein bisschen über den Rand laufen kann, ist es

nicht schlecht, für dieses Rezept Muffinpapiere mit größerem Rand zu verwenden, der etwas mehr hochsteht als bei mir.

Für 12 Muffins:

150 g Dinkelmehl Type 1050
100 g Haferflocken (nicht zu grob)
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
125 g Margarine (oder Butter)
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
300 g Sojagurt (oder Saure Sahne)
Abrieb einer kleinen Biozitrone
12 Zwetschgen
Mandelblättchen
Pudding:
 $\frac{1}{4}$ L Milch
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepuddingpulver
1 EL Zucker

Aus den Zutaten für den Pudding nach Packungsanleitung einen Pudding kochen und auskühlen lassen.

Mehl, Haferflocken, Backpulver und Salz in eine Schüssel wiegen und vermischen. Die feuchten Zutaten und den Zucker ebenfalls in eine Schüssel wiegen und verrühren. Dann die trockenen Zutaten zufügen und alles zu einem Teig verrühren.

Die Zwetschgen waschen, trocknen und seitlich der Länge nach aufschlitzen. Den Kern entfernen und beide Hälften an den oberen und unteren Spitzen etwas einschneiden, so dass sich die Zwetschge zu einem Krönchen formen lässt – die Haut ist dabei innen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Papierförmchen in 12 Muffinformen setzen und den Teig auf die Formen verteilen, dann etwas glatt streichen. Die Zwetschgen mittig in den Teig drücken und jeweils ca. 1–2 TL Pudding in die Mitte des Krönchens geben. Ein paar Mandelblättchen darüberstreuen. Die Muffins ca. 30 Minuten backen, abkühlen

lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Ich wünsche euch ein sonniges und genussvolles Wochenende!
Genießt die kulinarischen Freuden des Sommers und macht es
euch schön!
Eure Judith

Zimtstreusel-Kuchen (vegan)



Diese n Kuchen habe ich zum ersten Mal in einem Kaffee in San Francisco gegessen. Ich glaube, in Amerika ist er ein Klassiker wie unser Marmorkuchen. Vor diesem ersten USA-Trip (wer sich inspirieren lassen möchte, schaut bei den Berichten über [New York](#) oder [Kalifornien](#) vorbei) kannte ich ihn allerdings nicht.

Da ich Zimt total liebe, war ich natürlich begeistert von diesem Kuchen. Bodenständig und einfach, wie er ist, passte er

auch hervorragend in die hippie-geprägte Umgebung des Haight-Ashbury-Viertels, in der das Café lag.

Schon lange wollte ich den Kuchen mal nachbacken, immer wieder geriet er in Vergessenheit. Vor einigen Tagen entdeckte ich den Zimtstreusel-Kuchen dann wieder – beim Blättern in einem meiner veganen Backbücher, genauer gesagt „Sweet vegan“ von Emily Mainquist, die in Baltimore eine eigene vegane Konditorei führt.



Der Kuchen ist ganz einfach und schnell zu machen und man

benötigt keine ausgefallenen veganen Produkte. Eiersatzpulver gibt es mittlerweile überall. Ich nehme als Eiersatzpulver gerne Lupinen- oder Kichererbsenmehl. Aus letzterem kann man auch die indische Leckerei [Besan Laddu](#) machen. =)

Ich hoffe, ihr habt jetzt Appetit auf herrlich saftigen Teig und mega zimtige Streusel. Dann kommt hier das Rezept für euren Wochenendkuchen!

Für eine Form von ca. 24 x 35 cm:

Teig:

220 g Margarine
200 g Rohrohrzucker
4 TL Eiersatzpulver (mit 8 EL Wasser angerührt)
240 ml Sojadrink (Vanille)
1 EL Apfelessig
390 g Dinkelmehl
4 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 große Prise Salz

Streusel:

130 g Dinkelmehl (Vollkorn oder Type 1050)
100 g heller Rohrohrzucker
3 TL Zimt
1–2 EL Sojadrink

Die Form mit Backpapier auslegen. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt vermischen.

Mit dem Handmixer Margarine und Zucker etwa 2 Minuten schaumig rühren. Das angerührte Ei und den Sojadrink mit dem Essig verrühren. Abwechselnd Mehlmischung und Flüssigkeit zur Margarine geben und bei geringer Geschwindigkeit alles nach und nach zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die Form geben und glatt streichen.

Die Zutaten für die Streusel (bis auf den Drink) in einer Schüssel mit dem Handmixer zu Krümeln rühren. Falls sie zu trocken sind, den Sojadrink dazugeben. Die Streusel auf dem Teig verteilen und den Kuchen ca. 50 Minuten backen. Am besten

Stäbchenprobe machen. Den Kuchen auskühlen lassen und dann in Vierecke schneiden.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Genießt die Sonne und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith