

Mango-Beeren-Dessert aus Kuchenresten



In jeder Küche geht mal was schief. Da ist es dann nur die Frage, wie man das Desaster rettet. Diese Weisheit kann man natürlich auch auf alle anderen Lebenssituationen anwenden. Nicht umsonst heißt es, wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade draus.

Mir gab das Leben heute eine völlig zerbrochene Teigrolle, aus der eigentlich eine vegane Mangolassi-Roulade werden sollte. Das erste Mal wollte ich so etwas machen – und es ging völlig schief. Der Teig war wohl zu dick, vielleicht auch eine Minute zu lange im Ofen, und löste sich beim Einrollen in fetzige Kuchenreste auf...



Da
stand ich nun und starrte ratlos auf das Desaster. Was nun?

Backe ich den Teig nochmal? Da stehe ich ja heute Abend noch in der Küche. Mache ich noch was ganz anderes? Keine Idee, was.

Also half nur Plan B: Löffeldessert draus machen! Mango-Sojagurt (mit einer Prise Kardamom verrührt) und Sahnejoghurt kamen in Klecksen zwischen rund ausgestochene Kuchenreste, dazu ein paar gemischte Beeren und geröstete Mandeln und heraus kam ein ganz hübsches Dessert, das ich sogar Gästen anbieten würde.

Naschkater wird sich sicher freuen, denn er liebt vegane Dinge, Sojagurt sowieso und solange Kuchen im Spiel ist, ist die Form fast egal.

Falls euch also mal ein Kuchen-Malheur passiert – macht was anderes draus und behauptet, das gehört so! ;)

Und falls ihr jetzt Lust auf Löffeldessert habt, geht das zum Beispiel super mit dem Teig für [vegane Zitronenmuffins](#) oder auch mit meinem [Vollkorn-Biskuitteig](#). Streicht die Teige aufs Blech, backt sie und stecht sie beliebig aus. Ihr könnt das Dessert vegan machen – oder auch nicht.



Ich habe heute also leider kein konkretes Rezept für euch.

Aber eine Art Bastelanleitung für Desaster-Reste:

- Kuchenreste oder Kuchenbruch
- Eventuell ein Likör, Obstwasser etc. (z.B. Limoncello, Amaretto, Eierlikör) zum Beträufeln des Kuchens
- Beliebiges frisches Obst oder TK-Beeren
- Fruchtjoghurt, Sojagurt mit Geschmack, Sahnejoghurt, geschlagene Sahne (mit Vanillezucker), Frischkäse (mit Puderzucker), Quark, Pudding, ... als Creme
- Geröstete Mandeln, Nusskrokant, Schokostreusel, etc. zum Bestreuen
- Frische Garnitur, z.B. frische Minze, essbare Blüten, etc.

Stecht aus den Kuchenresten oder dem -bruch runde oder beliebige Formen aus, schichtet sie mit der Creme eurer Wahl in eine hübsche Schale und garniert sie mit Obst, Nüssen, Schoki, usw. – ganz wie es euch gefällt.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, macht aus allem

das Beste und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith

Erfrischender Sommerdrink: Selbstgemachter Wasserkefir



Heute gibt es hier mal etwas ungewöhnliches: Ein erfrischendes, zuckerarmes und vitaminreiches Getränk, das vor allem bei diesen warmen Temperaturen sehr gut tut. Habt ihr schon mal von Wasserkefir gehört? Hatte ich bis vor kurzem noch nicht – dann gab mir mein Physiotherapeut eine Kostprobe und danach gleich ein Glas Kristalle samt Rezept mit nach Hause.

Wasserkefirkristalle bestehen zum Teil aus Hefen und Bakterien, die Zuckerwasser mit Zitrone und Trockenobst

(ungeschwefelt!) in eine köstliche „Limonade“ mit Kohlensäure umwandeln. Dabei entstehen Inhaltsstoffe wie Milchsäure, Kohlensäure, B-Vitamine, Vitamin C und mehr. Wasserkefir soll, wie andere fermentierte Lebensmittel, gut für die Verdauung, den Darm und somit das Immunsystem sein.

Vor allem aber schmeckt er lecker! Der Geschmack ist leicht herb, etwas säuerlich und man kann den Kefir nach Belieben aromatisieren – mit Fruchtsaft, frischem Ingwer, Früchten, Minze, Zitronen- oder Limettensaft oder -schale und und und.



Die Kristalle vermehren sich, man kann sie also irgendwann

weiterverteilen. Aufbewahren kann man sie in Zuckerwasser im Kühlschrank (ca. 200 ml plus 50 g Zucker, die abgespülten Kristalle hinein, fertig).

Für den Ansatz braucht man große Glasgefäße für mindestens 1 L. Ich nehme zwei große Vorratsgläser vom Möbelschweden ohne Deckel und decke sie locker mit einer Tüte oder etwas sauberem Stoff ab, sodass während der Fermentation etwas Kohlensäure entweichen kann und nichts hineingelangt (Insekten zum Beispiel).



Für 1 Liter:

30 g Wasserkefirkristalle

50 g Zucker (Vollrohrzucker, Rohrzucker, Haushaltszucker)

30 g Trockenfrüchte (ungeschwefelte Feigen, Datteln, Rosinen,
Aprikosen)

1-2 Scheiben Zitronen (unbehandelt)

Im Gärgefäß den Zucker in Wasser auflösen. Man kann auch etwas heißes Wasser nehmen, das geht schneller. Dann mit kaltem Wasser (Leitungswasser) auf 1 L auffüllen. Wasser mit Zimmertemperatur ist optimal für den Kefir.

Die Wasserkefirkristalle und die Trockenfrüchte hineingeben. Zum Schluss die Zitronenscheiben oder etwas frischen Zitronensaft ins Gefäß geben (das schützt vor fremden Keimen).

Das Gefäß verschließen – entweder einen Deckel locker auflegen oder etwas Stoff drüber spannen oder eine Folie (dann aber Luftlöcher lassen). An einem warmen Ort bei Zimmertemperatur 1-3 Tage stehen lassen – dabei vor Sonne schützen.

Nach 2 Tagen mit einem Strohhalm probieren – schmeckt es noch sehr süß und hat wenig Kohlensäure, dann lasst es noch einen Tag stehen. Ist der Kefir fertig, schöpfe ich die Früchte von der Oberfläche ab und gieße dann alles durch ein Sieb in saubere Flaschen. Die Kristalle im Sieb spüle ich kurz an und gebe sie dann in ihr Zuckerwasserglas und in den Kühlschrank – oder ich setze (mit heiß gespülten, sauberen Gefäßen) direkt wieder neuen Kefir an.

Ich gebe dann gerne frischen, klein gehackten Ingwer oder Gurkenscheiben in die Flaschen, aber auch so schmeckt uns der Kefir total gut. Naschkater ist geradezu süchtig und ich komme gar nicht nach mit dem Ansetzen – es werden wohl größere Glasgefäße fällig. =)



Hoffentlich konnte ich viele von euch, die den Kefir noch

nicht kannten, heute inspirieren und euch Lust machen, was Neues auszuprobieren. Vielleicht kennt ihr sogar jemanden, der euch Kristalle weitergeben kann? Lasst mich wissen, wie eure ersten Versuche gelingen, ich würde mich freuen!

Kommt gut ins Wochenende und habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Falsche Linzertorte mit Sauerkirsche, Amaretto und Amarettini



Diese Woche war ich ganz inspirationslos, was den Sonntagskuchen angeht. Naschkater dagegen hat ja immer ganz viele Ideen –

oder Gelüste. Zwei davon habe ich vehement abgelehnt, denn a) gab es Ähnliches schon auf dem Blog und b) hatte ich darauf keine Lust.

Was bei Kater immer geht, ist Linzer Torte. Die mag ich auch gerne, aber ich finde sie schon sehr winterlich mit den ganzen Gewürzen im Teig und man isst sie ja eher in der kalten Jahreszeit.

Beim Stöbern in Omas altem Backbuch stieß ich dann jedoch auf eine „Falsche Linzerttorte“ und wurde neugierig. Als ich sah, dass nicht zwingend Eier hineinkommen und auch „Margarine oder Butter“ da steht, war ich überzeugt. Naschkater bekam seinen veganen Kuchen und ich konnte etwas schnelles und unkompliziertes Neues ausprobieren.



Man kann auch 150 g Haferflocken nehmen (und die Mandeln

weglassen), so steht es im Rezept. Ich habe hier mal wieder Reste verwertet und Mandeln zugefügt. Bei der Konfitüre könnt ihr natürlich variieren und nehmen, was euch am liebsten ist. Ein Teigmuster auf der Konfitüre habe ich mir gespart, denn der Teig schien mir mit den Haferflocken nicht so geeignet zum Ausrollen, Schneiden oder Ausstechen. Dafür habe ich dann die Amarettini darüber gebröselt, die passen super zum Amaretto im Teig und mit der Sauerkirsche schmeckt der Kuchen wie ein Amarenakirschkuchen. Wir fanden ihn absolut köstlich! Ich hoffe, ihr auch!



Für eine runde Form ca. 28 cm Durchmesser:

70 g Dinkelmehl
80 g Dinkelvollkornmehl
3 gestr. TL Backpulver
80 g Zucker
60 g Haferflocken
80 g gemahlene Mandeln
15 g Stärke
7 EL Amaretto
50 g Margarine
5 Tropfen Bittermandelaroma
150–200 g Sauerkirschkonfitüre
10 Amarettini

Alle trockenen Zutaten bis auf die Stärke in einer Schüssel vermischen. Die Stärke mit dem Amaretto verrühren, das Bittermandelaroma einrühren und alles zu den trockenen Zutaten geben. Die Margarine in Stückchen darüber verteilen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Backpapier in eine runde Backform legen oder spannen oder eine Form einfetten. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig in die Form geben und auf dem Boden gleichmäßig flach drücken. Die Kirschkonfitüre auf den Teig streichen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Die Kekse grob zerbröseln und darüberstreuen. Den Kuchen 20 Minuten backen, auskühlen lassen und aus der Form nehmen.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben und

hoffe, ihr habt viele leckere Momente!
Eure Judith

Aprikosentarte mit Mandelstreuseln (vegan)



Heute habe ich eine ganz unkomplizierte Aprikosentarte für euch, für die ihr nicht einmal Teig kneten und ausrollen müsst. Ich habe nämlich Filoteig als Boden verwendet! Wie ihr seht, ist die Tarte sogar vegan, was Naschkater ja immer ganz besonders freut.

Samtig-cremige Aprikosen finde ich wunderbar! Die Früchte müssen allerdings richtig reif sein, sonst sind sie kein Genuss. Gebacken haben sie eine wunderbar fruchtige Säure und

passen meiner Meinung nach hervorragend in Kuchen mit einem süßen Guss und knusprigen Streuseln.

Sicherlich kann man für die Tarte auch Zwetschgen oder andere Früchte nehmen – probiert ruhig aus, was euch gefällt und schmeckt.



Den restlichen Filoteig könnt ihr zum Beispiel für Briouats

verwenden oder für kleine Röllchen mit Gemüse-Feta-Füllung. Das habe ich heute auch gemacht, denn wir hatten Feta, Zucchini und Fenchel da. Ich habe das Gemüse in Stifte geschnitten, kurz gedünstet, damit es nicht mehr ganz roh ist und mit etwas Feta und Pfeffer in Teigquadrate eingewickelt, die ich ebenfalls zuvor mit Margarine bestrichen hatte. 20 Minuten im Ofen und man hat herrlich knusprige Snacks oder Vorspeisen. =)

Jetzt gibt es aber erstmal das Rezept für die Aprikosentarte, damit der Sonntagskuchen noch geplant werden kann!



Für 1 Form von 26 cm Durchmesser:

Streusel:

40 g gehobelte Mandeln, geröstet

40 g Dinkelmehl

25 g Zucker

Guss:

350 g Sojagurt Vanille

25 g Stärke

Abgeriebene Schale $\frac{1}{2}$ Zitrone

10 g Zitronensaft

Geriebene Tonkabohne (nach Geschmack)

2 EL Zucker

20 g vegane Milch

Teig und Früchte:

40 g Margarine, zerlassen

5 Filoteigblätter

1–2 EL Margarine, zerlassen

Ca. 9 reife Aprikosen

Für den Guss alle Zutaten in eine Schüssel wiegen, Tonkabohne und Zitronenschale hineinreiben und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Die Aprikosen waschen, trocknen und halbieren.

Für die Streusel alle Zutaten verrühren.

Die 5 Filoteigblätter aufrollen (den restlichen Teig anderweitig verwenden und sofort mit einem leicht feuchten Küchentuch umwickeln, sonst wird er trocken!), die Form darauflegen und die Blätter entsprechend ausschneiden. Das oberste Blatt mit flüssiger Margarine einpinseln und die Tarteform damit auslegen. Den zweiten Boden ebenso bepinseln und auf den ersten in die Form legen. Mit den übrigen Blättern ebenso verfahren und vor allem die Ränder noch einmal gut mit Margarine einpinseln, nachdem alle Blätter in der Form liegen. Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Die Aprikosenhälften auf dem Boden verteilen und den Guss darüber gießen. Zum Schluss die Streuselmasse gleichmäßig darauf verteilen. Die Tarte ca. 40–45 Minuten backen und dann vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.



Vermutlich sind einige von euch zurzeit im Urlaub und die

übrigen halten die Stellung. Ich wünsche allen Reisenden und Daheimgebliebenen wunderbare Sommertage und eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Gegrillte Ananas mit Bananen-Maronen-Nicecream



Nach einer Woche Urlaub bin ich wieder im Alltag angekommen. Nachdem ich die Einladung von Isabella angenommen hatte, einige Tage in Zürich vorbei zu schauen, buchte ich spontan noch ein wenig dolce vita dazu und fuhr von dort aus weiter nach Mailand.

Zurück in der Heimat fand ich es endlich mal wieder kühl genug, um den Ofen anzuwerfen und habe eine feine Torte gebacken – die gibt es aber erst kommende Woche, denn heute möchte ich ein Dessert bloggen, das ich in Zürich genossen habe und das perfekt zum Blogevent* von Jill passt. Das Motto „vegetarisch grillen“ finde ich super, denn Naschkater und ich leben ja auch meistens vegetarisch oder sogar vegan.



Guido, ein langjähriger Freund von Isabella, hatte uns zum Grillen eingeladen. Wir wurden sehr verwöhnt! Als Aperitif entkorkte er eine Flasche Champagner und ich durfte als Vorspeise selbst gefangene und geräucherte Island-Forelle kosten. Schmeckte die guuuut! Nach köstlichem Steak mit Salat und Rosmarinkartoffeln bekam ich dann den Auftrag, die Glut noch einmal anzufachen. Zum Dessert gab es nämlich gegrillte Ananas mit Zimt und Vanilleeis. So einfach und so lecker!

Heute habe ich sie für Naschkater zubereitet und dazu eine schnelle Bananen-Maronen-Nicecream gemacht. Das Maronenmus hatte ich aus Italien mitgebracht. Falls ihr keinen Grill habt, genügt auch eine gute Grillpfanne – die habe ich heute auch benutzt. =) Gutes gekauftes Vanilleeis schmeckt natürlich ebenso.



Für 2 Personen:

1 kleine Ananas

2 große Bananen

1–2 EL Maronenmus (oder 1 Handvoll kandierte Maronen, klein
gehackt)
Zimt
[Minze für die Deko]

Die Bananen einige Stunden vorher schälen, in Stücke schneiden und einfrieren.

Die Ananas schälen, den Strunk in der Mitte ausstechen oder mit einem spitzen Messer herausschneiden. Die Scheiben auf den Grill oder in eine heiße Grillpfanne legen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun grillen.

Für das Eis die Bananenstücke in eine Schüssel mit flachem Boden geben (ich nehme meist einen kleinen Topf mit hohem Rand) und mit einem kräftigen Stabmixer (oder einem Hochleistungsmixer) zu Eis pürieren. Das Maronenmus (oder die Maronenstücke) unterrühren und eventuell alles noch einmal einfrieren.

Die gegrillte Ananas mit Zimt bestreuen und das Eis dazu servieren.



Ich wünsche euch ein genussvolles Restwochenende – hoffentlich mit Grillwetter!
Eure Judith

** Beitrag enthält Werbung in Form einer Blogverlinkung.*