

Gesunder Schoko-Fudge ohne raffinierten Zucker



Es war hier sehr ruhig die letzte Woche. Naschkater und ich hatten seit Freitag Besuch von seiner Familie und da war volles Haus und volles Programm – keine Zeit zum Kochen, Backen oder Schreiben.

Dafür konnte ich aber gestern und heute gleich drei neue Rezepte ausprobieren.

Alle stammen aus dem Buch „Gesund kochen ist Liebe. Über 80 ausgewogene und natürliche Rezepte“ von Veronika Pachala. Demnächst will ich es euch vorstellen. Veronika kocht und backt Wohlfühl-Rezepte ohne raffinierten Zucker, Kuhmilch und Weizen und achtet seit der Geburt ihrer Tochter Claire auf ausgewogene und gesunde Nahrung, die gleichzeitig schmecken soll. Ihre Erfahrungen hat sie auf dem [Blog Carrots for Claire](#) gesammelt.



Bevor

ich jedoch mehr zu ihrem Buch erzähle, möchte ich euch heute erstmal wieder etwas Süßes anbieten und zwar die Schoko-Fudges, die mich sofort angesprochen haben. Man braucht dafür einen guten Mixer. Da ich den nicht besitze, habe ich meinen Mixbecher genommen, auf den ich meinen Stabmixer setzen kann. Er leistet vielleicht nicht genauso gute Arbeit wie der Mixer der Autorin, aber ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis und schmecken tut es fantastisch!



Zutaten:

160 g Buchweizen

4 EL Haselnüsse oder andere Nusskerne

100 g frische weiche Datteln (entsteint)
4 EL mildes Kokosöl
4 EL (Roh)Kakaopulver
2 EL geröstetes Haselnussmus*
2 Prisen Meersalz

**Das Nussmus ist eine Vorstufe der Nuss-Nugat-Creme, die ich ebenfalls ausprobiert habe. Wer nicht praktischerweise beide Rezepte zeitgleich macht, kann 2-3 EL Haselnüsse rösten (Wenn der Ofen gerade an ist: ca. 10 Min. bei 180°C Umluft; In der Pfanne bei mittlerer Hitze und unter stetem Rütteln, bis die Nüsse duften und ganz leicht Farbe nehmen) und dann im Mixer ganz fein zu Mus pürieren.*

Den Buchweizen waschen und mit 320 ml Wasser (doppelte Menge) bedecken. 30 Minuten einweichen. Die Nüsse rösten und fein hacken.

Dann den Buchweizen in einem Sieb spülen, abtropfen und pürieren. Datteln (ich hatte getrocknete), flüssiges Kokosöl, Kakaopulver, Haselnussmus und Meersalz hinzufügen und alles erneut pürieren. Zuletzt die gehackten Nüsse einige Sekunden mitmixen.

Die Masse in eine Dose oder Auflaufform drücken, die mit Backpapier oder Frischhaltefolie ausgelegt ist. Falls es etwas klebt, hilft es, die Hände ganz leicht anzufeuchten.

Im Tiefkühlfach 20 Minuten erkalten lassen und dann mit Folie oder Papier aus der Form heben und in Stücke schneiden.

Im Kühlschrank hält der Fudge ca. 5 Tage, im Tiefkühlfach mehrere Wochen. [nurkochen]



Heute Mittag gab es noch etwas Herzhaftes aus Veronikas Buch: Naschkater kochte Hirsotto mit Pilzen für mich, als ich von der Arbeit kam. Ich glaube, wir werden in den kommenden Wochen versuchen, ein bisschen gesünder zu essen und öfter mal „normale“ Süßigkeiten gegen solch gesündere Alternativen auszutauschen. Dieser Fudge ist mal ein gelungener und leckerer Anfang. Ich hoffe, er wird euch genauso schmecken! Kommt gut ins Wochenende und habt eine genussvolle Zeit! Eure Judith ♥

KiBa mal anders: Kirsch-Bananen-Brownie-Kuchen (vegan)



Er

hat darauf spekuliert, da bin ich absolut sicher... Letzte Woche bereitete mein Naschkater ein Dessert zum Mittagessen zu, mit Joghurt, Banane und ein paar Kirschen aus einem Glas, das ich als Vorrat für einen eventuellen Kirschkuchen gekauft hatte. Das Dessert enthielt pro Portion – und davon gab es 2 – etwa 3 Kirschen. Ergo war fast ein ganzes Glas übrig und musste verwendet werden... Natürlich werden solche Reste im Hause Naschkatze höchstwahrscheinlich zu Kuchen verarbeitet, und das weiß mein Kater natürlich ganz genau.



Am

Wochenende hatte ich leider keine Zeit dafür. Samstag standen wir 2 Stunden im Stau und kamen nach dreieinhalb Stunden so spät zur Hochzeit, dass wir die Trauung vollständig verpasst

hatten. Ärgerlich, aber nicht zu ändern und die Feier war sehr schön, inklusive Bauchtanzauftritt, der mir am besten gefiel. Gestern erholten wir uns dann wettergemäß am Badensee. Am schattigen Ufer genossen wir den Blick aufs blaue Nass, atmeten diesen wunderbaren Wassergeuch, den Seen so an sich haben und sahen unserer Freundin dabei zu, wie sie stundenlang auf ihrer blau-roten Luftmatraze auf dem Wasser trieb. Abends grillten wir bei Sonja und René auf dem Balkon und auch ein syrischer Freund von René schaute noch vorbei. Eigentlich hatte ich für dieses Grillen ja „irgendwas mit Kirschen“ backen wollen, als Dessert. Leider reichte die Zeit nicht mehr, denn wir schliefen zu lange nach der Hochzeit. Dieser Zeitmangel stellte sich als gar nicht so unglücklich heraus, denn Sonja und René verzichteten gerade gemeinsam auf konventionellen Zucker – und somit auf Schoki, Kuchen und alles andere, was glücklich macht. Die Kirschgeschichte gab es also erst montags für uns alleine und heute für euch in virtueller Form. =)



Für 1

runde, flache Kuchenform von 26 cm Durchmesser:

70 g Butter
150 g Zucker
60 g Kakaopulver
2 Bananen
140 g Mehl

2 gestr. TL Backpulver
½ Prise Salz
120 ml Kirschsafft (aus dem Glas)
1 Glas Kirschen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
(etwas Puderzucker zum Bestäuben)

Die Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Backofen auf 160 °C/ Umluft vorheizen.

Die Margarine bei milder Hitze schmelzen (ich stelle sie in einem reinen Metalltöpfchen in den aufheizenden Ofen). Zucker und Kakao in eine Schüssel wiegen und mit der geschmolzenen Margarine verrühren. Die Bananenmasse und den Kirschsafft dazu geben und unterrühren.

Mehl, Backpulver und Salz mischen und zur Fett-Kakao-Mixtur geben. So lange rühren, bis ein homogener, recht flüssig-zäher Teig entstanden ist.

Die Form mit Backpapier auslegen.

Den Teig einfüllen und die Kirschen gleichmäßig und eng darauf verteilen.

In der Mitte des Backofens 35-45 Minuten backen. Stäbchenprobe machen! *[Bei mir war der Kuchen in der Mitte nach 40 Minuten noch etwas feucht. Wer den Brownie-Kuchen typisch mag, der nimmt ihn dann heraus, ansonsten braucht er noch 5-10 Minuten, um komplett „durch“ zu sein.]*

Den Kuchen (zumindest lauwarm) abkühlen lassen, dann mit einem Hauch Puderzucker bestäuben und genießen. [nurkochen]



Habt eine genussreiche Sommerwoche, ihr Lieben!
Eure Judith

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.



Celin

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



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

Regenwetter-Seelentrost: Schoki-Marzipan-Cupcakes mit Amaretto-Creme



Das war ja ein fieser Absturz. Kaum war ich aus München zurück, wo ich neben den Food Blog Days strahlend schönen Sonnenschein genossen hatte, da regnete es in Strömen und hörte zwei Tage lang nicht mehr auf. So was drückt mir auf die Stimmung. Ich bin ein Sommermensch, ich brauche Sonne, Licht und Wärme. Und so rasante Wetterumschwünge mag ich schon gar nicht, das tut doch keinem gut, oder?

Und dann gibt es zu allem Überfluss noch so Tage, an denen läuft einfach nichts glatt, sondern es geht schief, was schief gehen kann. So fing meine Arbeitswoche an. Nichts klappte, Geräte gaben den Geist auf, die Arbeit geht nicht voran. Da kommt man dann frustriert nach Hause, weil man gefühlt den

unproduktivsten Arbeitstag seines Lebens hatte und braucht ganz dringend was Schönes.

Viele Zutaten zum Backen waren aber natürlich auch nicht da – ich war übers Wochenende ja weg und hatte nichts eingekauft. Immerhin hatte Naschkater einen Sojagurt in den Kühlschrank gestellt, damit lässt sich etwas Veganes zaubern. Und so wandelte ich ein Rezept der Veganista ab zu diesen Cupcakes. Der Teig war überraschend fluffig und luftig und ich finde, die improvisierte Amaretto-Creme passt hervorragend zur Schoki und dem Marzipan. Wer das nicht mag, kann auch ein paar gut abgetropfte Kirschen hinein geben oder ein paar Stückchen Birne.



Für

die Amarettocreme:

150 ml Pflanzenmilch (Reisdrink)
50 ml Amaretto
20 g Speisestärke
 $\frac{1}{2}$ TL Guarkernmehl
50 g Sojagurt
evtl. Puderzucker zum Nachsüßen
2-3 TL Kakaopulver

Aus Milch, Amaretto und Stärke einen Pudding kochen. Wenn er angedickt ist, vom Herd nehmen und zügig das Guarkernmehl und das Kakaopulver unterrühren. Abschmecken und eventuell nachsüßen.

Abkühlen lassen und dann den Sojagurt unterrühren.
In einen Spritzbeutel mit flacher Tülle füllen. (Siehe letztes Foto.)

Für 12 Muffins:

250 g Dinkelmehl
150 g Zucker
2 gestr. TL Natron
60 g Kakaopulver
1 Prise Salz
100 ml Rapsöl
100 ml Pflanzenmilch (z.B. Reisdrink)
150 g Sojagurt
2 TL Apfelessig (oder Weißweinessig)
100 g Marzipan (oder eine andere Zutat)

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Die feuchten Zutaten zufügen, das Marzipan in kleine Stückchen hineinzupfen und alles mit dem Handmixer oder einem Rührlöffel zu einem zähen Teig verrühren.

Den Ofen vorheizen auf 190°C. Die Mulden des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen und den Teig darauf verteilen. 15-20 Minuten backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.



Die abgekühlten Muffins mit der Creme verzieren. Dazu die flache Tülle mittig ansetzen und flache „Blätter“ nach außen

spritzen. Man kann natürlich auch mit anderen Tüllen kleine Tupfen oder Tuffs setzen.

Nun wartet ein langes Wochenende auf uns und ich hoffe, die Sonne bleibt uns erhalten, so dass ihr die Tage in vollen Zügen genießen könnt! Lasst es euch gut gehen, verwöhnt und erholt euch und habt eine genussreiche Zeit!

Eure

Judith

