

Rhabarber-Vanille-Creme (vegan)



Müsst

ihr auch immer erst kurz überlegen, wie man Rhabarber schreibt?

Mir geht es komischerweise so und dass die sauren Stangen ein Saison- Gewächs sind und nur kurze Zeit im Jahr Erwähnung finden, macht das Ganze nicht besser. ^^

Aber trotzdem mag ich ihn und auch dieses Jahr darf er in der Küche nicht fehlen! Verbacken habe ich ihn (noch) nicht. Dafür aber in einen Nachtisch verwandelt, wie es meine Ma immer macht: Rhabarber- Vanille- Pudding.

Wie immer ergab sich bei mir eine Abwandlung, die den Veganern unter euch wieder mal zu gute kommt. Ich hatte noch Misosuppen- Einlage da, die weg musste und so wurde der Milch-Pudding von der Muh ersetzt durch seidigen Tofu, geschmackig gemacht mit ganz viel Vanille und dann erfrischt mit dem Frühlings- Lustigmacher in Form von Kompott.

Und für diese Leckerei sortiere ich auch immer wieder gerne kopf-intern die Buchstaben des Gewächses, um dieses Rezept mit euch zu teilen. =) Nicht- Veganer können natürlich auch

einfach einen Vanillepudding kochen, den Rhabarber zu Kompott kochen und beides mischen.

Veganer oder Neugierige nehmen diese...

Zutaten:

400 g Rhabarber

4 EL Rohrohrzucker 300 g Seifentofu

1 Päckchen Vanillezucker

1 TL Vanillepaste

1 EL flüssiges Vanillearoma

3-4 EL Milchersatz

2 gehäufte EL Stärke

Den Rhabarber schälen und in kleine Stückchen schneiden. Im Topf mit dem Zucker mischen und eine Weile ziehen lassen.

Wenn er etwas Wasser gezogen hat, das Ganze aufkochen, bis der Rhabarber weich ist.

In der Zwischenzeit den Seidentofu pürieren, den Zucker und die Vanille dazugeben und alles gut verrühren.

In einer Schüssel die Stärke mit der Flüssigkeit anrühren.

Wenn der Rhabarber weich ist, das Tofupüree dazu geben und alles zusammen kurz erhitzen.

Dann die Stärke hineinrühren und kurz aufkochen lassen, bis es wie beim Pudding blubbt.

Umfüllen und abkühlen lassen.[nurkochen]



Man kann diese Creme auch ganz toll in Crêpes füllen und ein noch tolleres Dessert zaubern.

Aber auch pur schmeckt die Leckerei und zwar nach guter Laune und Frühling... probiert es selbst!

Einen genussvollen kulinarischen Frühling wünscht euch eure Judith ♥

Herb- süßer Zitrus- Obstsalat mit Rosinen und einem Hauch Ingwer



Endli

ch ist draußen alles grün, der Frühling hat sich breit gemacht und mit den erwachenden Kräften der Natur hat man selbst wieder mehr Energie. Und braucht nach den deftig-wärmenden Winterköstlichkeiten auch wieder mehr Leichtes, Frisches und Gesundes!

Da kommt ein frischer Obstsalat natürlich genau richtig, dachte ich mir heute beim Frühstück und schnibbelte drauf los, was der Obstkorb noch hergab.

Äpfel, Orangen und herbe Grapefruit vereinten sich zu einem erfrischend- bunten Mix, Rosinen steuerten ihre Süße bei und erzeugten Farbkleckse und ein Hauch geriebener Ingwer sorgte für den gewissen Kick und tut sowieso immer gut!

Und guuuut schmeckte das Ergebnis! So gut, dass ich euch diese Kreation nicht vorenthalten möchte, die wirklich blitzschnell für einen Vitamin- Schub sorgt und einen energiegeladen in den Tag starten lässt.

Zutaten:

2 Äpfel

1 Orange

1 große Grapefruit

eine handvoll Rosinen

1 daumennagelgroßes Stück Ingwer

Äpfel mit Schale in kleine Würfel schneiden.

Orange schälen und ebenfalls würfeln. Grapefruit schälen, filetieren und die Filets klein schneiden. Den Rest Saft aus den Häuten ausdrücken und zum Salat geben.

Rosinen dazu geben und den Ingwer darüber reiben. Alles gut mischen und eine Weile ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.[nurkochen]

Lasst es euch schmecken, tankt viel Frühlings- Energie und habt eine genussreiche Zeit!

Eure Naschkatze ♥

Russia meets Caribbean: Zupfkuchen mit einem Hauch von Kokosnuss (vegan)

Der wonnige Mai lässt noch auf sich warten und sein erster Tag wurde von mir als ungeeignet eingestuft, um vor die Tür zu gehen.

Draußen goss es in Strömen. Ein melancholisches Lied von REM im Radio.

Bevor man den Mai- Blues bekommt heißt es da ganz schnell zu handeln. Also: Backofen an und Freunde einladen!



Vor

einiger Zeit habe ich in meinem Mannheimer Lieblingsrestaurant, dem [Hellers](#), mal wieder einen Zupfkuchen gegessen, von dem ich erst hinterher feststellte, dass er vegan war.

Sofort beschloss ich, einmal einen veganen Zupfkuchen nachzubacken und kam durch einen glücklichen Zufall kurz darauf sogar an das Original- Rezept der Hellers- Konditorin, als ich deren Vortrag über veganes Backen besuchte.

Natürlich kam es wie fast immer: Als ich mit ihm fertig war, war das Rezept ein anderes.

Spontan backen ist ja eh so eine Sache. Soja- Joghurt hatte ich sogar da, aber die Margarine reichte nicht... ein Rest Kokosfett sprang in die Bresche. Vollkornmehl gesellte sich zum Weißmehl, eine Extraprise Kakao flog in die Schüssel und Zitronensaft kam für die Frische dazu. Extraviel Vanille in Form von Paste sorgte für die Veredelung.

Und heraus kam ein oberleckerer Zupfkuchen mit einem zarten Aroma von Kokos, der in der Übergangszeit zwischen (dieses Jahr glücklicherweise nicht russischem) Winter und (vielleicht karibischem?) Sommer die nass- grauen Tage auf

perfekte Weise versüßt!

Wer Kokos in Gebäck mag, sollte das unbedingt ausprobieren, es gibt dem Kuchen das gewisse Etwas!



Zutat

en

für 1 Springform 6 cm Durchmesser:

Mürbeteig

170 g Mehl
100 g Vollkornmehl
60 g Kakao
120 g Rohrohrzucker
180 g weiche Margarine

Füllung

800 g Soja-Joghurt
1-2 EL Zitronensaft
1 TL Vanillepaste (oder Mark einer ganzen Vanille)
50 g Stärke
100 g flüssige Margarine
40 g flüssiges Kokosfett
150 g Zucker

Alle Teigzutaten verkneten. 2/3 des Teiges in eine gefettete Form (Ø 26 cm) drücken, einen Rand hochziehen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Für die Füllung die Margarine und das Kokosfett erwärmen, bis sie flüssig sind.

Die flüssige Mischung unter die anderen Zutaten rühren und auf den Teig gießen.

Den restlichen Teig in Stücke zupfen und auf die Masse legen.

40- 45 Minuten backen. Vor dem Anschneiden ganz abkühlen lassen.[nurkochen]

Das Rezept funktioniert auch gut mit glutenfreiem Mehl, so wird es im Hellers gebacken. Wer eine Unverträglichkeit hat, nimmt also 270 g Verträgliches =)

Ganz viel Nasch- Genuss wünscht euch eure

Naschkatze Judith ♥

Nachtrag Januar 2016: Gestern habe ich den Kuchen nach Rezept gemacht, allerdings noch mit ***Bananenscheiben*** und ein paar ***Mandarinenfilets*** aus der Dose, die übrig waren. Beides habe ich auf den Boden verteilt und die Masse darüber gegossen. KÖSTLICH!! =)

Man kann diesen Kuchen also auch toll mit Obst verfeinern, so wie man es auch von Käsekuchen kennt. Birne oder Kirschen passen sicher auch super!

Flammkuchen (vegan) mit Spinat & getrockneten Tomaten



„Früh

ling, ja du bist's! Dich hab ich geschmeckt!" möchte man da glatt rufen. Tut man aber nicht, weil man den Mund voll hat mit knusprigem Boden und saftig-herzhaftem Belag.

Flammkuchen geht immer! Und geht auch super vegan!

Deswegen schlage ich euch heute auf die Schnelle ein leckeres Rezept vor:

Flammkuchen, ganz saisonal mit frischem Spinat, der eine sehr leckere Geschmackssymbiose mit den würzigen getrockneten Tomaten eingeht und ganz ohne tierische Zutaten für formvollendetes Aromenfeuerwerk sorgt! Veganes Essen ist ja ein absoluter Trend. Vegane Koch- und Backbücher schießen aus dem Boden wie Pilze und da auch Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz immer mehr zunehmen, wird die vegane Ernährungsweise sicher weiterhin Thema bleiben.

Glücklicherweise bin ich nicht gezwungen, auf etwas zu verzichten.

Als leidenschaftliche Bäckerin und Naschkatze finde ich es aber trotzdem sehr interessant, Rezepte auszuprobieren, in denen „normale“ Zutaten wie Eier in Kuchen ersetzt werden und es ist für mich auch spannend, wie „Ersatzprodukte“, beispielsweise veganer Soja-„Frischkäse“, schmecken, da ich ja immer gerne Neues ausprobiere.

Und da in meinem Freundeskreis einige Veganer oder zumindest Halb- Veganer sind, habe ich auch Gelegenheiten, solche für

mich neue Dinge kennen zu lernen und zu kosten.

Das braucht man:

400 g Mehl, am besten 405er

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe

150 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Salz

100 ml Olivenöl

vegane Creme als Ersatz für Crème fraîche/ Schmand

frischen Spinat

2-3 rote Zwiebeln

getrocknete Tomaten in Öl

Salz, Pfeffer

(Knoblauch)

(veganen Käse)

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde machen. Die Hefe im warmen Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Salz und Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat waschen und die Stiele entfernen.

Die Zwiebeln fein schneiden und zusammen mit dem Spinat (und wenn man mag Knoblauch) in einer Pfanne kurz dünsten, bis das Grün zusammenfällt. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und beiseite stellen.

Backpapier auf zwei Bleche legen. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den Teig noch einmal durchkneten, vierteln und vier Fladen ausrollen. Fladen auf die Bleche legen, mit der Creme bestreichen, pfeffern und mit dem Gemüse und fein geschnittenen getrockneten Tomaten belegen.

Nach Belieben mit veganem Käse bestreuen und ca. 20 Minuten knusprig backen.[nurkochen]

Guten Appetit und genussreiche Momente wünscht euch
eure Judith

Doppel(decker) - Genuss: Schokokekse mit Erdnuss- Creme-Füllung (vegan)



Drauß

en hat sich die Sonne endlich durch die gräuliche Wolkendecke gekämpft, die das Frühsommergewitter gestern Nacht übriggelassen hat und in meiner Wohnung schwebt noch ein Hauch von Schoko-Keks, letzte Duft- Spuren von meinem spontanen Backanfall heute Morgen.

Der perfekte Moment also, um sich mit einem Nachmittagskaffee und ein paar süßen Knusper- Genüssen auf den Balkon zu setzen, zuzuschauen, wie der Himmel sich sein frühsummerliches Blau zurückerobert und ein paar Sommersprossen zu züchten! =)



Die

Kekse waren eine spontane Weiterentwicklung der veganen Schokoladen- Vollkornkekse von Emily Mainquist aus dem Buch „sweet vegan“, meiner neuesten Erwerbung in Sachen Backbüchern. Ich habe den Teig ein wenig verändert und auch noch etwas Keksgewürz dazu getan.

Da ich dann so schöne Kekse mit Zähnchen hatte, kam mir die Idee, vegane Peanutbutter mit veganem „Frischkäse“ zu mischen und Doppeldecker daraus zu machen. Ergebnis: LECKER!

Zutaten:

70 g Mehl plus etwas zum Ausrollen

200 g Vollkornmehl

60 g Zucker

50 g Kakaopulver

2 Prisen Salz

1 TL Backpulver

60 g vegane Margarine

70 ml Wasser

3 EL Agavensirup/ Ahornsirup

evtl. Keksgewürz

Die trockenen Zutaten verrühren und in der Maschine mit Knethaken die Margarine esslöffelweise unterrühren.

Sirup und Wasser verrühren. Wenn die Mischung krümelig ist,

die Flüssigkeit dazu geben und bei mittlerer Geschwindigkeit verkneten, bis der Teig sich zu einer Kugel formt oder formen lässt.

In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.

Backofen auf 180° C vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen.

Den Teig auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen, ausstechen und auf die Bleche legen. Man kann, wenn man mag, die Kekse noch mit einer Gabel einstechen, mit Wasser bestreichen und mit Zucker bestreuen. Ich habe darauf verzichtet und sie stattdessen gefüllt =)

13-15 Minuten backen bis sie knusprig sind und dann abkühlen lassen.

Wenn man sie füllen möchte:

1 EL vegane Erdnusscreme

1 EL veganen Frischkäse

Beides verrühren, nach Belieben noch einen großzügigen EL Puderzucker dazu geben.

Einen kleinen Klecks auf einen Keks geben, einen zweiten Keks darauf setzen und leicht andrücken, Kaffee aufbrühen und – genießen![nurkochen]

Lasst es euch schmecken und genießt die Sonne und euer Wochenende!

eure

Judith