

Ein Hauch von (Mittel)Meer: Vegane Schoko- Trüffel mit Olivenöl, Fleur de Sel & Chili



Hallo

liebe Naschkatzen!

Nach der Faschingszeit kommt für viele ja die Fastenzeit und somit der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder sogar feste Nahrung. Zucker oder Kohlenhydrate zu fasten ist offenbar ein kleiner Trend geworden, denn in meinem Bekanntenkreis gibt es schon einige, die sich in den letzten Jahren dazu entschlossen hatten und es bestimmt auch dieses Jahr wieder einplanen.

Sicher keine schlechte Idee, sich mal von dem ganzen Zucker zu entwöhnen, den man ständig zu sich nimmt. Auch ich habe ganz kurz überlegt, das mal zu versuchen; meine innere Naschkatze hat jedoch sofort die Krallen ausgefahren und so gab ich die Idee wieder auf.

Zucker zu reduzieren oder auch mal das Süße wegzulassen, das habe ich mir allerdings vorgenommen.

Für einen sanften Ausstieg oder eine (fast schon gesunde) Mini- Sünde zum Dessert sind meine veganen Trüffel eine ganz wunderbare Nascherei: Ohne zusätzlichen Zucker (von dem in der Schokolade abgesehen), mit gesundem Olivenöl und Mandelmilch sind sie nicht so süß, dafür aber super schokoladig und cremig.

Zutaten für ca. 30 Trüffel:

200 g Zartbitterschokolade (vegan), fein gehackt
100 g Mandelmilch {alternativ Sojasahne oder -milch}
2 EL gutes Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Fleur de Sel
Chiliflocken (optional)
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt & gemahlener Ingwer
1- 2 gehäufte EL Kakaopulver

Die Mandelmilch aufkochen, vom Herd nehmen und die Schokolade sowie die Gewürze (und die Chiliflocken) hinein geben. So lange mit Teigschaber oder Schneebesen rühren, bis sich die Schokolade aufgelöst hat und alles eine glatte Masse geworden ist.

Das Ganze eine Weile abkühlen lassen, dann das Olivenöl und das Salz vorsichtig unterrühren, solange die Masse noch gut zu verrühren ist.

Die Trüffelmasse ca. 12 Stunden kalt stellen. {Am besten abends vorbereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen.}

Dann mit einem TL kleine Portionen abstechen und mit kühlen Händen rasch zu kleinen Kugel formen. Sie können ruhig etwas unregelmäßig sein, Trüffel sind das ja auch. *

Kakaopulver in einen Suppenteller geben. Die Trüffel vorsichtig hinein legen und darin wälzen, bis sie rundum überzogen sind.[nurkochen]



*

{Ich habe zum Rollen Einweghandschuhe angezogen, dann klebt einem die Masse nicht so an den Händen. Beim zweiten Mal habe ich keine da gehabt und mir bei jedem Trüffeln eine Prise (nicht mehr, sonst lässt sich die Masse nicht gut rund rollen!) Kakaopulver auf die Hände gegeben. Es geht aber deutlich besser mit Handschuhen, finde ich.}

Variationen:

Man kann hier wunderbar kreativ werden und variieren. Zum Beispiel indem man andere Gewürze nimmt {Kardamom, (nur/ mehr) Chili, Vanille, Orangenschale, ... Ich würde immer mindestens einen gestrichenen Teelöffel nehmen, am besten jedoch: abschmecken, und bedenken, dass alles noch gut durchzieht in den 12 Stunden!} oder indem man einen Esslöffel der Mandelmilch durch einen Likör ersetzt wie Amaretto, der dann ein wenig mehr Süße gibt.

Zum Wälzen kann man auch Puderzucker nehmen.



Na ,

habt ihr Schoko- Hunger bekommen?

Mein Naschkater schwört Stein und Bein, dass diese Trüffel tausendmal besser seien als Lindt- Pralinen. Besser für Figur und Gewissen sind sie mal auf jeden Fall und ich hoffe, ihr probiert sie aus und sie schmecken euch auch nur ansatzweise so gut wie uns! ;)

Habt eine genussreiche (Fasten) Zeit!

Eure Judith



Schön

verpackt in einer mit Geschenkpapier beklebten Pralinen- Packung sind diese Trüffel ein wunderbares und unkompliziertes Geschenk aus der Küche! =)

Nachtrag 01. März:

Soeben habe ich die Trüffel ein zweites Mal gemacht, diesmal mit etwas Zimt und Kardamom, davon etwa einen gestrichenen TL. Das Gewürz schmeckt am nächsten Tag intensiver, wenn alles durchgezogen ist, also lieber beim Herstellen der Masse denken „Eine Prise könnte es noch vertragen“, diese Prise dann aber weglassen! ;D

Wer Kardamom mag, findet diese Kombination sicher toll! Er schmeckt nicht vor, passt aber gut zur zartbitteren Schokolade.

Mein erstes Mal: Macarons {mit Kakao und Kaffee- Creme- Füllung}



Sie waren ja groß in Mode in der letzten Zeit: Macarons. Die oft knallbunten kleinen Schaumgebäcke mit cremiger Füllung gehören jetzt nicht unbedingt zu meinen Lieblingsbackwaren. Ein

bodenständiges Stück Kuchen ist da immer noch eher mein Fall. Aber: ausprobieren wollte ich das natürlich trotzdem, zumal ich letztes Jahr eine Macaron- Backmatte geschenkt bekam. Außerdem sind die kleinen Kunstwerke ja auch ein tolles Geschenk aus der Küche!

Ich nutzte also den Anlass, dass ich ein Mitbringsel für eine liebe Freundin brauchte, um meine Matte endlich einmal einzuweihen.

Mein Plan: Kakao- Macarons mit einer Kaffee- Füllung, denn Katrin ist genau so ein Kaffee- Junkie wie ich es bin.

Mein Fazit: Sie könnten ein bisschen weniger zipfelig sein, ein wenig kleiner bzw. flacher, aber lecker sind sie, die Füllung passt toll und sie sehen doch trotzdem ganz nett aus, oder? =)



Ich hoffe, ihr mögt sie auch, wenn ihr es ausprobiert. Voilà la recette:

Macarons:

- 60 g gemahlene Mandeln (ohne Schalen)
- 2 gestrichene EL Kakaopulver
- ca. 80 g Eiweiß (2- 3 Eier)
- 1 Prise Salz
- 150 g Puderzucker

Füllung:

100 g Sahne

100 g weiße Schokolade

1-2 TL Kaffeepulver

$\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepuddingpulver

3-4 EL Wasser

Mandeln mit 100 g Puderzucker ganz fein mahlen, das geht gut in einem Blitzhacker.

Eiweiß mit Salz anschlagen, dann die restlichen 50 g Puderzucker dazu geben und das Eiweiß steif schlagen.

Die Mandel- Kakao- Mischung vorsichtig unter das Eiweiß heben, bis eine homogene, leicht zerlaufende Masse entstanden ist.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Dabei den Beutel am besten unten verschließen, damit nichts heraus läuft. Ich habe das mit einer großen Klammer gemacht.

Auf eine Macaronmatte oder ein mit Backpapier belegtes Blech* 40 gleich große Tupfen spritzen und **30 Minuten trocknen lassen**.

Dann bei **140 °C Ober- /Unterhitze** 14 Minuten trocknen lassen.

Für die Füllung das Kaffeepulver in einen Teebeutel füllen und in die Sahne hängen. Die Sahne langsam erhitzen und den Kaffee kurz darin ziehen lassen; dann den Beutel gut ausdrücken und entfernen.

Die weiße Schokolade in feine Stücke schneiden (am besten mit einem großen Messer vom Stück abhobeln) und sie in die fast kochende Sahne geben. Rühren, bis sich alles aufgelöst hat.

Das Puddingpulver mit dem Wasser anrühren und in die Schokosahne geben, dabei ständig rühren! Sobald die Creme andickt, vom Herd nehmen und in eine Schüssel umfüllen, dann abkühlen lassen.

Die erkaltete Creme in ein Spritzfläschchen oder einen Spritzbeutel füllen und Tupfen auf ein 20 Macarons setzen, jeweils ein zweites darauf setzen.

** Tipp: mit Bleistift und einer Schablone gleich große Kreise zeichnen, das Papier umdrehen und auf die Rückseite die Tupfen*

spritzen. [nurkochen]



Wie steht ihr zu Macarons? Mögt ihr sie, habt ihr selbst schon welche gebacken oder findet ihr, diesem Trend zu folgen, lohnt sich eher nicht?

Ich finde, als besondere Gabe sind sie wunderbar, weil sie hübsch aussehen, geschmacklich endlos variiert werden können und weil man ihnen ansieht, dass sie mit etwas Aufwand und Hingabe gemacht wurden.

Ich wünsche euch eine genussreiche Zeit!
Bis demnächst,
eure Judith



Die Macarons in einer selbstbeklebten Schachtel hübsch als persönliches Geschenk verpackt.

Meine Tugend aus der Not: Müsliriegel aus Bircher Mix

Hallo liebe LeserInnen!

Entschuldigt die größere Pause, ich war auf einer Fortbildung in Frankfurt und hatte leider keinerlei Möglichkeit zum Bloggen. Nach einer intensiven und wunderbaren Woche mit ganz lieben Menschen möchte ich euch berichten, was ich zur Stärkung dabei hatte und warum... =)



Da stand es, seit Wochen. Das Glas mit der Bircher- Müsli- Mischung. Vorwurfsvoll. Denn ich war nach einmaligem Genuss fremd geknuspert mit meinem Schoko- Crunchy- Müsli. Ich kann nicht anders, es ist einfach das beste und nichts kommt dagegen an! Aber was tun mit dem anderen? Abservieren? Nee, kommt nicht in Frage.

Also, lass uns Freunde bleiben? In der kulinarischen Welt heißt das: Neues draus machen!

Vielleicht Müsliriegel? Fürs schnelle Frühstück oder mal so zwischendurch, wenn mal keine Zeit für Crunchy bleibt oder man unterwegs ist. Konkurrenzlos zum Liebling also! Einen Versuch ist es wert.



Zutaten:

160 g Müslimischung (z.B. eine Getreide- Frucht- oder
Getreide- Nuss- Mischung)

20 g Butter

20 g Zucker

60 g flüssiger Honig

1 TL Zitronensaft

Die Müslimischung in eine große Schüssel geben.

In einem Topf die Butter schmelzen, Zucker, Honig und Saft unter Rühren dazu geben und alles einige Minuten bei milder Hitze und karamellisieren lassen, dabei weiter rühren!

Die heiße Mischung zum Müsli geben und mit einem Teigschaber sorgfältig unterrühren, so dass das Müsli gleichmäßig mit von der Flüssigkeit überzogen ist.

Die Masse dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit einem anderen Backpapier bedecken und mit einer Teigrolle glatt rollen und fest drücken.

Wenn die Masse kalt ist, mit einem scharfen Messer Riegel schneiden in gewünschter Größe (Richtlinie: etwa 4×8 cm).

Luftdicht verpacken. Zum Mitnehmen am besten in einen Streifen Butterbrotpapier einpacken oder in eine kleine Dose stecken.[nurkochen]

Lecker und wirklich einfach herzustellen sind sie, diese

Riegel! Man kann sie sicher mit ganz vielen Mischungen machen. In meinem Bircher Müsli waren Flocken, Nüsse und getrocknete Fruchtstückchen.

Der Versuch hat sich gelohnt, finde ich. Mein Bircher Müsli wirkt zufrieden. Der vorwurfsvolle Blick ist geriegelter Heiterkeit gewichen und als Kompromiss nasche ich immer an den Sporttagen einen neuen Knusperfreund zum Frühstück. Weil's schnell gehen muss.



Habt eine genussreiche Zeit – hoffentlich ohne vorwurfsvolle Blicke verstoßener Lebensmittel! ;)
Eure Judith

PS: Die Riegel sind auch ein schönes Geschenk oder Mitbringsel, finde ich. In einer alten Schachtel schön verpackt machen sie doch was her, oder nicht?



Kleine Last-minute- Geschenke aus der Küche: Gewürzschokoladengefüllte Tannenbaumkekse



Er ist da: der Tag vor Weihnachten! Jetzt wird es höchste Zeit, die Geschenke einzupacken oder die letzten zu besorgen, wie ich es gestern leider tun musste.

Normalerweise bin ich total organisiert und wirklich früh dran, habe deswegen Wochen vor Weihnachten ganz entspannt alle Geschenke beisammen und muss mich nicht kurz vor knapp ins Gewühl stürzen. Ich war gestern Abend wirklich fassungslos, wie voll die Stadt ist!

Da bietet es sich doch an, last-minute- Geschenke selbst zu machen.

Gerade an den Weihnachtstagen, wenn alle in die Heimat anreisen, finden ja oft Treffen im Freundeskreis statt. Und wer da gerne Kleinigkeiten verteilt, der kann zum Beispiel ganz fix diese gefüllten Tannenbäume backen. Oder mit etwas mehr Farbe oder Kleinigkeiten auch Weihnachtsbäume daraus machen.

Ich habe mein [Basisrezept für Ausstechteig](#) verwendet und in die geschmolzene Schokolade noch ein bisschen Lebkuchengewürz getan, damit es weihnachtlich schmeckt.

Man kann natürlich auch Nugat zu Füllung nehmen oder eine andere Schokolade, je nach Vorliebe! ;)

Keksteig:

200 g Mehl
80 g kalte Butter in Flöckchen
80 g Puderzucker
1 Eiweiß
1 Prise Salz

Alle Zutaten rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten und in Folie 1 Stunde kalt stellen.

Backofen auf 175° C vorheizen, Bleche mit Backpapier auslegen. Den Teig auf bemehlter Fläche $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen und beliebige Formen ausstechen oder gleichmäßige, spitzwinklige Dreiecke schneiden.

Auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten backen, bis sie ganz leicht goldbraun sind.

Füllung:

100 g dunkle Schokolade
2 TL Butter
1 TL Keks- oder Lebkuchengewürz

Die Schokolade mit der Butter schmelzen und die Gewürze einrühren. Etwas abkühlen lassen.

Auf die erkalteten Kekse geben und gut verteilen, aber einen kleinen Abstand zum Rand lassen. Ruhig noch etwas stehen lassen, dann vorsichtig einen zweiten Keks darauf setzen und ganz leicht andrücken.

Deko:

Puderzucker
Rum
grüne Lebensmittelfarbe

sonstige Deko nach Belieben

Aus einigen Esslöffeln Puderzucker, ein paar Teelöffeln Rum und etwas grüner Farbe einen spritzfähigen Guss anrühren. Diesen in eine kleine Flasche mit Tülle geben oder in einen kleinen Spritzbeutel und die Bäume mit grünen Linien verzieren oder sie mit einem Pinsel ganz grün anmalen. Nach Belieben mit

bunten Kügelchen oder Glitzer verzieren. (Ich bin da eher Puristin.)[nurkochen]



Ich
wünsche euch besinnliche Weihnachtstage im Kreis eurer Lieben
mit herrlichem Essen und genussreichen Stunden!

Eure Judith

**Es weihnachtet: Kleine
Stollen-Ecken als
unkomplizierte Alternative
zum Dresdner Klassiker**



(Dres

dner) Stollen gehört für viele ja einfach zu Weihnachten dazu. Ich muss gestehen, versessen bin ich nicht drauf, aber ein, zwei Scheiben dürfen in der Weihnachtszeit schon sein.

In vielen Büchern liest man ja, man solle den Stollen am besten Wochen vor der Weihnachtszeit backen, damit er ruhen kann und die Aromen sich schön verbinden.

Deswegen hier nun mein erstes Weihnachtsrezept für euch, damit ihr angemessen in die Adventszeit starten könnt!

Die Stollen- Ecken brauchen laut Rezept 2 Nächte und einen Tag für die Zubereitung. Nein, ihr müsst nicht durcharbeiten! ;)

Aber die Früchte und Mandeln sollen in Rum Aroma annehmen und das fertige Gebäck sollte ruhen, bevor es geschnitten und verspeist wird.

Wenn ihr da keine Lust drauf habt, kann man es aber sicher auch verkürzen und zum Beispiel nur ein paar Stunden warten vor dem Anschneiden.

Zutaten:

150 g Mandeln, fein gehackt

150 g Rosinen

75 g Zitronat

50 Orangeat

1 EL Bittermandelaroma

80 ml Rum

250 g Mehl

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe
150 g Puderzucker
250 g Butter
1 zimmerwarmes Ei

[Am Tag davor:]

Die gehackten Mandeln, die Rosinen, das Orangeat und das Zitronat mit Bittermandelaroma und Rum mischen und abgedeckt (am besten über Nacht) ziehen lassen.]

Mehl in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln, in 2 EL lauwarmem Wasser mit 1 EL Puderzucker auflösen und dann in die Mulde gießen. Mit etwas Mehl verrühren und etwa eine viertel Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Eine Form von ca. 20 x 30 cm fetten oder mit Backpapier auskleiden. Den Ofen auf 150° C Umluft vorheizen (ansonsten 175° C).

150 g Butter zerlassen.

Nach der Gehzeit der Hefemischung die Fruchtmischung, **50 g** Puderzucker, die zerlassene Butter und das Ei zum Mehl geben und alles mit den Knethaken kräftig verrühren.

Den Teig etwa anderthalb cm hoch in die Form streichen und 30 Minuten backen.

Übrige Butter schmelzen. Das noch heiße Gebäck mit Butter einpinseln und mit etwas Puderzucker bestäuben. Einziehen lassen und das Ganze wiederholen, bis die Butter verbraucht ist. Dann mit Alufolie abdecken und **über Nacht ruhen lassen.**

Anschließend das Gebäck mit dem restlichen Puderzucker bestäuben und in etwa 3×3 cm große Happen schneiden.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr startet genussvoll in die Weihnachtszeit! Lasst es euch gut gehen, schaltet einen Gang runter und genießt die besinnliche Zeit mit duftendem Gebäck, Glühwein und Weihnachtsmarktbummeln!

Eure Judith