

Ein Traum von Schokolade: Vegane Mousse au chocolat



Die erste wirklich traumhafte vegane Mousse habe ich letzten Sommer in Köln (mehr darüber? [klick](#)) genossen, bei [Bunte Burger](#) ist sie unglaublich cremig, schokoladig und absolut unmerklich vegan!

Da ich neulich vom Kürbis-Rosinen-Strudel noch 200 g Seidentofu übrig hatte, fiel mir dieser Verwendungszweck ein und ich suchte nach einem Rezept dafür.

Schnell stieß ich auf die Seite von [Taifun](#), einer Firma, die ja sogar aus meiner Region stammt, nämlich aus Freiburg und deren Produkte ich schon so oft gekauft habe, ohne das zu wissen. Auf der Homepage stand dieses Rezept, das ich mit etwa der halben Menge an Zutaten nachgemacht habe und das ich ganz großartig finde.

Begeistert hat mich die fluffige Konsistenz! Die Mousse wird richtig luftig und man könnte fast schwören, dass Eischnee drin ist.



Getestet, für unglaublich lecker befunden und uneingeschränkt weiterempfehlend muss ich dieses Rezept einfach mit euch teilen, das auch noch schnell gemacht ist. Am längsten dauert eigentlich das Aufschlagen der veganen Sahne. =)

Für 2 Portionen:

- 200 g Seidentofu
- 100 g dunkle Schokolade
- 70 ml Sojasahne (aufschlagbar)
- 1 Packung Vanillezucker
- 3 g Sahnesteif
- 5 g Puderzucker
- 1 Prise Salz

Schokolade grob hacken. In einer Metallschüssel über dem Wasserbad schmelzen.

Achtung: Es darf kein Wasser in die Schokolade tropfen, sonst gerinnt sie!

Nach dem Schmelzen beiseite stellen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Sojasahne mit Vanillezucker und Sahnesteif mit einem Rührgerät gut aufschlagen, bis sie ein luftiges und festes Volumen hat.

Seidentofu, Puderzucker, und die Prise Salz mit dem Pürierstab gut mixen, bis er cremig wird. Die Seidentofucreme in die Schokolade rühren. Am besten mit dem Pürierstab arbeiten, so

dass die Schokolade sich schnell und gleichmäßig verteilt.
Im Anschluss die Sojasahne mit dem Schneebesen vorsichtig unter die Schokolade heben.
Mousse in eine Schüssel oder in Portionsgläser füllen, mit Klarsichtfolie abdecken und für mindestens zwei Stunden kühlen. Zum Servieren mit Schokoladenraspeln bestreuen.[nurkochen]



Ein kleiner süßer Schokoladentraum als Dessert oder Stimmungsaufheller in diesen dunklen Tagen...habt ihr Lust bekommen? Ich könnte ja glatt schon wieder... =)

Habt eine süße und genussvolle Zeit, ihr Naschkatzen
eure Judith

Blitzschnelles Sommer-
Frühstück oder leichtes

Dessert: Erdbeer- Brombeer- Joghurt mit Amarenasirup und Schokocrunch



Heute gibt es mal eine kleine Frühstücksidee bzw. eine Anregung für einen leichten Sommernachtisch. Ich finde, wenn man noch so wunderbar aus dem Vollen schöpfen kann und es jegliche Beeren frisch und regional zu kaufen gibt, dann sollte man das nutzen.

Deswegen mache ich zurzeit gerne einen Beerenjoghurt selbst. Da weiß man dann auch, was und wie viel Zucker drin ist. Und es schmeckt einfach viel besser als gekaufter Joghurt aus dem Plastikbecher!

Für den speziellen Kick nehme ich zum Süßen gerne einen Teelöffel Amarenasirup von meinen Amarenakirschen. Das gibt dem Ganzen ein spezielles Aroma und passt sehr schön zu den Beeren.



Pro

Portion braucht ihr:

3-4 EL Joghurt (keine Magerstufe)

1 Handvoll Erdbeeren

3-6 Brombeeren/ Himbeeren

1 TL Amarenasirup (oder Agavendicksaft) *

ein paar Schokocrunch- Müsli- Krümel (ich liebe das von Alnatura)

** Ich finde, es lohnt sich, Amarenakirschen da zu haben. Sie sind prima in Kuchen, in solchen Desserts oder einfach zu Vanille- oder Joghurt-Eis. Probiert sie mal aus – ein herrliches italienisches Produkt für Naschkatzen! =)*

Den Joghurt in ein Schälchen geben. Den Sirup darüber träufeln.

Die Erbeeren waschen, das Grün entfernen und fein würfeln.

Das geht am besten wie bei einer Zwiebel: vom dicken Ende her mehrmals einschneiden, aber nicht bis ganz zur Spitze. Die Spitze der Erdbeeren hält die Streifen zusammen. Dann die Beere um 90 Grad drehen, noch zwei Mal einschneiden und dann fein würfeln.

Die Erdbeerwürfel auf den Joghurt geben. Die gewaschenen Brom- oder Himbeeren dekorativ an den Rand setzen. Etwas Knuspermüsli drüber streuen.[nurkochen]



Man

kann diese kleine Mahlzeit auch gut vorbereiten und ein paar Stunden kühlen.

Für heiße Tage ist es ein super leichter und erfrischender Start und ich hoffe, euch schmeckt dieser Joghurt genauso gut, wie mir. Ihr könnt natürlich auch Nektarinen oder Pfirsiche fein würfeln, das passt genauso gut.

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Rostige Lokführer – Rostige Ritter aus alten Dampfnudeln mit Früchten



Hallo

liebe Naschkatzen!

Heute gibt es was Schnelles und zugleich eine tolle Resteverwertung: gute alte Rostige Ritter. Allerdings aus Dampfnudeln, die ja recht schnell trocken werden und leider nur frisch richtig gut schmecken. Bis man sie verwandelt in Rostige Lokführer. Ich finde, Dampfnudeln verdienen in dieser neuen Form einen eigenen Namen, Ritter kann ja jeder werden!

Viele von euch haben es sicher schon mal gemacht. Man kann so ja wirklich toll altes Brot, alte Brötchen oder Brioches zu etwas ganz Feinem machen.

Für alle, bei denen Rostige Wasauchimmer etwas in Vergessenheit geraten sind, präsentiere ich euch heute ein unkompliziertes kleines Frühstück, Mittagessen oder Desert:

Ihr braucht:

Alte, trockene Dampfnudeln {oder Brötchen, Brioches, Brot...},
mindestens 1 pro Person

1 Ei für 2 Personen

1-2 großzügige Schüsse Milch

Zimt, Zucker

Fett/ Butterschmalz zum Braten

{Frisches Obst in Spalten geschnitten}

Ei(er) und Milch werden verrührt. Wer mag, gibt schon ein

bisschen Zimt oder Zucker hinein.

Die trockenen Backwaren in dicke Scheiben oder Stücke schneiden, hinein legen und einige Minuten einweichen lassen. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Brotstücke hinein legen. Bei mittlerer Hitze auf allen Seiten goldbraun knusprig backen.

In Zimtzucker wälzen oder damit bestreuen.

{Die Obstspalten auf Teller verteilen und die Lokführer dazu anrichten.}

Sofort heiß genießen! =)

Dazu passt gut eine Vanillesauce, Vanilleeis oder frisches Obst in Form von Filets, Salat oder Kompott.[nurkochen]



Habt

einen süßen, sonnigen und genussreichen Sonntag!
Eure Judith

Gebackene Feigen in Filoteighülle



Noch

mal ein Rezept mit Filoteig. =)

Wie schon geschrieben, habe ich gerade eine kleine Filo-Phase. Als ich neulich die Zucchini- Schafskäse- Törtchen gebacken habe, blieb ein wenig Teig übrig, nachdem die Füllung verarbeitet war.

Also wurde aus den Resten gleich noch ein Dessert: Ich habe **Feigen** geviertelt, mit etwas **Honig** bzw. **Agavendicksaft** und **Zitronensaft** beträufelt, sie auf drei **gebutterte Filoteigquadrate** gesetzt und diese in Muffinformen. Die Teiggränder habe ich oben etwas zusammengedrückt, damit ein Päckchen entstand.

Etwa 25 Minuten bei 170 °C gebacken – fertig!

Am besten etwas abkühlen lassen und lauwarm genießen.

Dazu passt perfekt heiße Vanillesoße, fanden wir beim Kosten.[nurkochen]



Man kann natürlich auch anderes Obst einpacken und backen, ich stelle mir fast alles lecker vor: Banane, Pfirsich, Aprikosen, Apfel, Birne, Zwetschgen ..., je nach dem, worauf man Lust hat!

Ich hoffe, ihr fühlt euch inspiriert und habt viel Spaß, beim Obstpäckchen backen, zurzeit kann man ja bei Früchten aus dem Vollen schöpfen! =)

Genussvolle Momente
wünscht euch eure
Judith

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 Seidentofu
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. [nur kochen]



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 ♥