

Zartschmelzender Genuss auf der Zunge: Aprikosen- Käsekuchen



Diese Woche bin ich in der Pfälzer Heimat zu Besuch, denn meine liebste Ma feiert groß Geburtstag. Eigentlich wollte sie für ihre spontanen Gäste einen Käsekuchen backen (lassen), aber Anfang der Woche war es so heiß, dass sie sich weigerte, den Backofen anzumachen. Es lagen dann also vier Packungen Quark bzw. Schichtkäse im Kühlschrank und bewegten sich auf ihr Mindesthaltbarkeitsdatum zu.

Mitte der Woche kühlte es dann zumindest abends schön ab und wir saßen genießerisch mit einem Glas Wein im Hof und ließen uns ein angenehmes Lüftchen um die Nase wehen. Da kamen wir auf den Quark zu sprechen und als gewiefte Naschkatze mit Backentzug konnte ich meine Ma überzeugen, dass man an einem solchen Tag doch abends backen und dann direkt durchlüften könnte, so wie man es dann vor dem Zubettgehen eh tut.

Also schwangen wir uns noch schnell aufs Rad, besorgten im Dorf ein paar Aprikosen und los ging es in der Backstube.

Der Kuchen ist eine Wucht. Ich würde behaupten, es ist der cremigste und beste Käsekuchen, den ich je gebacken habe. In Freiburg gibt es auf dem Münstermarkt (und mittlerweile auf vielen anderen Märkten) „Stefans Käsekuchen“, der wirklich ganz großartig ist. Aber mein Naschkater behauptete sehr überzeugend, dass mein Kuchen sich durchaus mit Stefans messen könne und meine Eltern waren der gleichen Ansicht.

Ich möchte mich jetzt hier nicht mit einem kleinen professionellen Käsekuchenimperium vergleichen. Aber ich denke, dieser Kuchen würde auf dem Markt sicher auch Abnehmer finden und Käsekuchenliebhaber sollten dieses Rezept unbedingt ausprobieren!

Der Boden ist aus Dinkelvollkornmehl und somit schön knusprig und nussig im Geschmack und die saisonalen Aprikosen passen mit ihrer leicht säuerlichen Frucht hervorragend zur leicht süßen Creme.



Für

eine Form von Ø 26 cm:

Boden:

300 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen

200 Butter

100 g Zucker

1 Ei

Käsemasse:

500 g Schichtkäse

500 g Quark

$\frac{1}{2}$ Becher Sahne

2 EL Crème fraîche oder Mascarpone

5 Eier

150 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

abgeriebene Schale einer halben Zitrone

Saft einer kleinen Zitrone

4 EL Mehl

12 Aprikosen

Die Zutaten für den Boden in eine Schüssel geben und schnell zu einem Teig verkneten.

Die Springform fetten und mit Mehl ausstreuen.

Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und einen Rand hochziehen. Die Form in den Kühlschrank stellen. (Falls dafür kein Platz ist, kann man auch den Teig kühlen (in Folie oder einer abgedeckten Schale) und ihn dann in die Form drücken.)

Den Ofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.

Für die Füllung alle Zutaten in eine große Schüssel füllen und mit dem Handrührgerät mehrere Minuten gut durchschlagen.

Die Aprikosen waschen, trocknen und halbieren.

Die Hälfte der Käsemasse auf den Boden geben. Zwei Drittel der Aprikosen darauf verteilen. Dann die restliche Masse einfüllen, glatt streichen und mit den übrigen Aprikosen kreisförmig belegen.

Den Kuchen 50 Minuten backen.[nurkochen]

TIPP: Nach den ersten 10 Minuten mit einem Messer zwischen Quarkmasse und Mürbteigrand rundherum entlang fahren. So kann er gleichmäßig aufgehen und platzt nicht auf.

TIPP: Da er sonst zu dunkel wird, den Kuchen am besten nach einer halben Stunde mit Alufolie abdecken. Kurz vor Ende der Backzeit kann man ihn noch mal Farbe nehmen lassen, so dass er am Ende goldbraun ist.

Nach dem Backen in Ruhe auskühlen lassen. Nach einer Viertelstunde kann man meist vorsichtig den Rand der Form lösen. Dann fertig auskühlen lassen. (*Währenddessen sinkt der beim Backen aufgegangene Kuchen wieder auf Springformhöhe ab.*) Den kalten Kuchen auf eine Platte setzen und eventuell mit Puderzucker verzieren.



Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen auf diesen cremigen Wochenendgenuss und falls ihr ihn nachbackt, freue ich mich über eure Meinung! =)

Habt ein genussreiches Wochenende und wenn es bei euch auch so stürmt – lasst euch nicht wegpusten!

Eure Judith



Mango- Banane- Tartes (ohne Zucker)

Im Sommer brauche ich viel Leichtes. Mächtige Gerichte oder sahnige Kuchen liegen bei einer solchen Hitze schwer im Magen. Ich habe mehr Lust auf Obst, kann den halben Tag eisgekühlte Melone füttern.

Aber nach einigen Tagen Verzicht kommt dann doch die Lust auf ein Stück Kuchen durch. Dieser Punkt war heute erreicht.

Was haben wir da? Quark ist noch im Kühlschrank.

Die Pfirsiche, die ich heute mitgenommen habe, sind noch steinhart.

Oh, Naschkater hat Mango gekauft. Da lässt sich was draus machen. Vielleicht mit Banane...



So

entstehen bei mir neue Kreationen: akuter Süßhunger, kein konkreter Plan – und einfach mal schauen, was da ist und was mir einfällt. Diesmal ist eine schlichte Tarte aus Quarkteig entstanden, ohne Zucker, sondern nur mit etwas Agavendicksaft und mit Banane und Mango exotisch- gelb belegt.

Fix gemacht, nicht zu süß und sie zaubern die Sonne auf die Zunge.

Ein wunderbarer Sommerkuchen. Mit einer Kugel Eis auch ein tolles Dessert! ;)



Für 4

Stück:

150 g Vollkornmehl (Dinkel)

1 Prise Backpulver
25 g Agavendicksaft
100 g Quark
1 Ei

1 große reife Mango
2 große Bananen
(Kokosraspeln oder Schokostreusel)

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel wiegen und dort mit dem Handrührgerät zu einem Teig kneten. Die Masse vierteln (wer ganz kleine Tartes mag, sechstelt den Teig) und die Portionen erst zu einer Kugel formen und diese dann auf einem Blech mit Backpapier flach drücken. Das geht am besten mit sauberen und leicht feuchten Händen.

Die Tartes sollten gleichmäßig flach und recht dünn sein.
Den Ofen auf 180°C vorheizen.

2 Bananen in dünne Scheiben schneiden. Die Mango schälen und die Hälften vom Kern abschneiden. Diese dann ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Die Bananenscheiben gleichmäßig auf den Teigböden verteilen, darüber die Mango fächerförmig auslegen.

15 Minuten backen und abkühlen lassen.

Mit Kokosraspeln, Streuseln oder einem Klecks geschlagener Sahne servieren.[nurkochen]



Diese

Tartes kann man auch prima mit Pfirsich oder Nektarine machen. Aprikose ist sicher auch wunderbar, vielleicht mit einem Hauch frischem Rosmarin darüber. Ein paar Mandelblättchen, die beim Backen leicht rösten. Köstlich.

Ich hoffe, ihr habt Lust auf diese sommerlich-leichten Küchlein bekommen und vielleicht probiert ihr ja noch anderes Obst aus. In jeden Fall hoffe ich, es schmeckt euch und ihr habt genussreiche Momente!

Eure Judith

**Wir haben es gefunden: Das
Rezept für perfektes
Vollkornbrot**



Seit längerem versuchen wir, selbst Brot und Brötchen zu backen, die für uns ein wirklicher Ersatz für gekaufte sein können. Ich bewundere immer die Fotos meiner Bloggerkolleginnen, die so herrliche Backwaren hinbekommen, so knusprig, so goldbraun und so perfekt aussehend. Von golden, knusprig und innen saftig waren wir mit unseren Versuchen bisher mal mehr, mal weniger weit entfernt. Aber das Nonplusultra war bei Weitem noch nicht dabei.

Bei einem Kochtreffen vor einigen Wochen kam zufällig die Sprache aufs Brotbacken und da gab mir mein Gegenüber DEN Tipp, auf den ich gewartet hatte. „Ich backe immer das „Saftige Vollkornbrot“ von Chefkoch, das gelingt immer und ist echt super.“

Ok, dachte ich mir, das versuche ich mal. Immerhin hat es schon jemand getestet und für gut befunden.

Und so wurde für dieses Brot [meine neue Mühle](#) eingeweiht und frischer Dinkel gemahlen.

Als Körnermischung diente mir ein Müsli, das noch im Schrank stand und etwas Mohn kam noch oben drauf.

Ich könnte euch jetzt stundenlang vorschwärmen. Ehrlich. So ein Brot habe ich noch nie gebacken. Es ist außen knusprig, innen auch nach Tagen noch saftig und dabei ist es blitzschnell zusammen gerührt, muss nicht gehen und funktioniert wunderbar mit Trockenhefe, man hat also

eigentlich immer alle Zutaten da. Es ist perfekt. Ich werde wohl nur noch selten mit neuen Rezepten experimentieren, denn das hier ist unser Brot. Allerdings werden wir einfach mal beim Getreide variieren und Mischungen ausprobieren. Ein wenig Abwechslung soll ja schon sein. =)



Bleibt eigentlich nur, dem Verfasser des Rezeptes zu danken, der es veröffentlicht hat. Er nennt sich bei Chefkoch egghead. Also danke, unbekannter Eierkopf, dein Brot ist phantastisch, woher auch immer das Rezept stammt! =)

Hier ist es:

500 g Dinkelvollkornmehl, am besten frisch gemahlen

150 g Körner, gemischt

1 Würfel Hefe oder 2 Packungen Trockenhefe

$\frac{1}{2}$ L Wasser, lauwarm

2 EL Obstessig

2 TL Salz

Ich habe noch

$\frac{1}{2}$ TL Brotgewürz *dazu gegeben und*

1 Handvoll Mohn über das Brot gestreut

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit Küchenmaschine oder den Knethaken des Rührgeräts zu einem Teig verarbeiten.

Dieser ist relativ flüssig.

In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Wenn das Papier am Rand zerknüllt ist, macht das gar nichts.

Dann die Form in den kalten (!) Backofen auf den Rost in die Mitte stellen und bei Ober-/Unterhitze 200°C eine Stunde backen.[nurkochen]



Nach etwa einer halben Stunde hat die ganze Wohnung wunderbar nach frischem Brot geduftet. Als es fertig war, konnte ich es gar nicht erwarten, eine Scheibe abzuschneiden und es zu kosten. Ein bisschen Butter drauf... und ich war im Naschkatzen- Himmel.

Backt ihr selbst Brot und Brötchen? Habt ihr schon euer perfektes Rezept gefunden? Wenn ja, freue ich mich über weitere heiße Tipps! ;)

Habt genussvolle Tage,
eure Judith



Veganer Genuss: Burger mit Tofufrikadelle, Avocado und karamellisierten Zwiebeln



Schon lange will ich mal selbst Burgerbrötchen backen. Auf vielen

Blogs sieht man zurzeit leckere Burgerkreationen mit selbstgebackenen Buns dazu. Allerdings fand ich die Menge an Eiern, die in den Teig kommen, immer recht viel. Der Teig soll natürlich schön weich und fluffig werden, also macht es Sinn. Da ich gerne experimentiere und auch mal Eier weglasse, wenn es möglich ist, fing ich an mir Gedanken über eine vegane Variante zu machen. Vegane Brötchen zu backen ist ja sehr einfach, aber die werden bei mir dann meist eher knusprig und nicht so schön weich und flach. Mein erster Versuch war dann auch gleich von Erfolg gekrönt und ich bin sehr zufrieden mit meinen tierfreien Burgerbrötchen! Sie sind schön weich, sind leicht und gleichmäßig aufgegangen und waren auch am nächsten Tag fürs Resteessen noch super fluffig. Ich habe 100 g Vollkornmehl dazu genommen, man kann sie aber auch weiß backen.



Für

- 4- 6 **Brötchen** braucht man:
300 g Dinkelmehl
100 g Dinkelvollkornmehl
1 Packung Trockenhefe
5 g Natron
2 Prisen Brotgewürz
1 TL Salz
2 EL Agavendicksaft
2 EL Sojamehl

80 g Margarine
1 gehäufter EL Gries
150- 200 ml lauwarmes Wasser (je nach Mehlsorte)

nach Belieben Mohn, Sesam, ... zum Bestreuen

Alle Zutaten bis aufs Wasser abwiegen und zusammen in eine große Rührschüssel geben. Mit dem Knethaken rühren und langsam Wasser zugeben, bis der Teig eine optimale Konsistenz hat. Einige Minuten kneten, bis er sich vom Schüsselrand ablöst. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken und eine Stunde an einem warmen Ort, zum Beispiel im Backofen, gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche kurz kneten, dann vierteln oder sechsteln (geviertelt werden es sehr große Brötchen!) und die Teiglinge rund formen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, flach drücken und mit einer veganen Milch bestreichen. Mit dem Sesam, Mohn oder Ähnlichem bestreuen und im vorgeizten Ofen bei 180° C ca. eine halbe Stunde backen.

{Je nach Größe der Brötchen ändert sich die Backzeit, deswegen schaut ein bisschen nach ihnen und testet notfalls eines mit einem Holzstäbchen oder mit der Klopffprobe, bei der man unten auf den Boden klopft.}



Und wenn man schon vegane Burgerbrötchen macht, sollte auch der Rest vegan sein, oder?

Also sollte es Tofubratlinge geben. Tofu hatte ich noch eingefroren und da dieses Zeug ja immer viel Würze braucht, kamen Karottenreste, ein Stück Zucchini, Frühlingszwiebel und Gewürze samt Knoblauch hinein.

Durch das Gemüse wird der Bratling schön frisch und würzig. Die Masse ist recht weich, wenn ihr also keinen Burger machen wollt, empfehle ich, kleinere Frikadellen zu machen, die lassen sich beim Backen besser und risikoärmer wenden. =)

Für ca. 10 größere **Bratlinge** braucht man:

400 g Tofu

2 EL Sojasauce

$\frac{1}{2}$ rote Chilischote

1 geh. TL Gemüsebrühpulver

1 gestr. TL Paprikapulver

1 geh. TL gemahlener Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

2 EL Mehl

2 EL Sojamehl

3 Knoblauchzehen

1/3 Zucchini, geraspelt

1 Karotte, geraspelt

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Schuss Öl zum dünsten

2-4 EL Gries

Öl zum Braten

Den Tofu gut abtupfen, damit es möglichst trocken ist. In Stücke schneiden und in einen Mixbecher geben. Sojasauce, Gewürze, Mehl und Öl dazugeben und zu einer feinen Masse pürieren.

Das geraspelte Gemüse im Öl andünsten. Die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden und mit dem gepressten Knoblauch am Schluss dazu geben und bei ausgeschalteter Pfanne kurz mitziehen lassen.

Die etwas abgekühlte Gemüsemischung unter die Tofumasse rühren und kleine Bratlinge formen. Diese in Gries wenden und am besten eine halbe Stunde kühl stellen.

In Öl bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Burgergenuss für 2:

1 große rote Zwiebel in dicken Scheiben

etwas Zucker oder Agavendicksaft

1 Zucchini in dicken schrägen Scheiben

Salz, Pfeffer

1 Avocado in großen Scheiben

(Chili) Ketchup

Etwas Salat

(dünne Scheiben reifer Mango oder Mangochutney, falls vorhanden)

Die Zwiebelscheiben in der Pfanne anbraten und mit Zucker oder Agavendicksaft karamellisieren. Herausnehmen und die Zucchinoscheiben anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Person ein Burgerbrötchen aufschneiden, die untere Hälfte mit Ketchup bestreichen und Tofubratling, Gemüse und wer mag Salat aufeinander schichten.[nurkochen]



Eigentlich wollte ich noch Mangoscheiben dazu nehmen, aber die Frucht war noch steinhart und durfte somit passen. Wenn ihr etwas mit Mango da habt, probiert es aus! In Südafrika hatte ich mal ein traumhaftes Sandwich mit Avocado und Mango, einfach himmlisch!

Ich hoffe, ihr habt Lust, eins der Rezepte auszuprobieren oder sogar den ganzen Burger nachzubauen und würde mich über Rückmeldungen oder Optimierungsvorschläge sehr freuen!

Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith

Ein paar Gabeln voll Sommer: Johannisbeerkuchen



Im

Garten meiner Eltern – einem kleinen Paradies mit Seerosenteich, Blumen und Gartentier Maxl, der Landschildkröte – wachsen im Sommer reichlich Johannisbeeren. Ein, zwei Wochen im Jahr kann man für die Ernte und Verarbeitung einplanen, in denen man dann in Momenten der Muse erst zwischen den beladenen Ästen der Sträucher akrobatische Übungen vollführt, um auch ja jede sattrote Kugel zu erwischen und dann mit Gabel und Schüssel bewaffnet im schattigen Hof zu sitzen und die Beute zu entstielen. Das ist schon eine kleine Sklavenarbeit, aber wenn man am Schluss eine weitere große Schüssel herrlicher Beeren vor sich hat und weiß, was daraus werden kann, dann lohnt sich diese Mühe.

Und was wird daraus? Wir frieren die Johannisbeeren immer tüten- weise ein und konservieren uns so ein bisschen Sommer. Um dann im Winter, wenn mal wieder alles grau und trüb ist, eine aus der Tiefkühltruhe zu nehmen und einen sommerlich-fruchtigen Kuchen daraus zu machen. Meistens bleibt sogar die eine oder andere Tüte bis zum Frühling über und dann stellt sich spätestens im April oder Mai bei meiner Ma der Resteverwertungstrieb ein: „Die müssen weg, es gibt ja schon fast neue!“ Naja. Noch nicht soo gleich. Aber ich könnte mal wieder... einen Kuchen backen!

Das hier ist unser Lieblings- Johannisbeer- Kuchen. Auf einen Mandelboden kommt eine Baisermasse mit den Beeren, die dann

gar nicht mehr sauer sind, aber dem Backwerk ganz viel Frische geben.

Wenn man ihn im Sommer backt (oder zufällig auch Stachelbeeren eingefroren hat), kann man diese Beerensorten auch gut mischen.



Hier

das Rezept:

{für eine Springform mit 26 cm Ø}

Teig:

50 g weiche Butter/ Margarine
70 g Zucker
1 Prise Salz
1 Eigelb
200 g Dinkel(vollkorn)mehl
1 TL Backpulver
2- 3 EL Sahne oder Apfelsaft
1 TL abgeriebene Zitronenschale

Belag:

500 g rote Johannisbeeren, gewaschen und entstielt
3 Eiweiß
3 EL heißes Wasser
1 Prise Salz
110 g Zucker

2 Eigelbe
150 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
{1 EL Rum}

Die Form fetten.

Die weiche Butter mit dem Zucker, dem Salz und dem Eigelb cremig rühren.

Mehl mit Backpulver mischen, zur Eier- Butter- Mischung in die Schüssel geben und zusammen mit der Flüssigkeit und der Zitronenschale zu einem Teig verarbeiten.

Den Teig in die Form geben und mit feuchten Händen oder dem Teigschaber zu einem gleichmäßigen Boden streichen.

Den Backofen auf 180 °C {Umluft} vorheizen.

Die Eiweiße mit dem Wasser und dem Salz steif schlagen. Nach und nach den Zucker und die Eigelbe dazu geben und 2- 3 Minuten weiter schlagen.

Wenn die Masse dickschaumig ist, die Nüsse/ Mandeln sowie die Beeren {und eventuell den Rum} dazu geben und vorsichtig unterheben.

Die Baisermasse auf den Teigboden gleiten lassen und glatt streichen.

40- 45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

{Das Rezept stammt aus dem Buch „Lieblingskuchen aus Vollkornmehl“ von GU}[nurkochen]



Worau

f freut ihr euch am meisten in der Sommerzeit? Habt ihr auch Obst und Gemüse im Garten, das ihr verarbeitet und konserviert, um es im Winter zu genießen?

Ich finde ja, so etwas bringt einen ein bisschen besser durch den langen, kalten Winter, der so gar nicht meine Jahreszeit ist.

Habt genussreiche und sonnige Märztage!

Bis bald, eure Judith

