

# Blitzschnelle Mini- Apfelstrudel aus Filoteig mit Vanillesauce (vegan)



Letzten Herbst haben wir bei meinen Eltern ein Apfelerntefest gemacht. Sie haben am Rande des Dorfes ein kleines Grundstück mit ein paar Bäumchen darauf, die jedes Jahr reichlich Äpfel tragen. Meist so viele, dass wir sie nicht alle ernten und lagern können. Deswegen geben wir sie gerne an Freunde weiter. Das haben wir mit einem kleinen Picknick verbunden: es gab Apfelmuffins, Kaffee und Tee und natürlich konnten wir beim Pflücken auch nicht widerstehen und knabberten den einen oder anderen Apfel. Eine schöne Ernte war das. Dieses Jahr war ich leider nicht dabei. Aber meine beiden haben auch alleine viele Kisten der saftigen Früchte von den Bäumen geholt und in großen Stapeln in der Garage eingelagert. Mein Pa hatte sich dafür extra vor ein paar Jahren grüne Obstkisten bei einem befreundeten Gemüsehändler besorgt. Nun haben wir also wieder unseren Wintervorrat an köstlichen knackigen Vitaminquellen und können aus dem Vollen schöpfen. Man kann nämlich wunderbar mit ihnen backen.

Ich finde, sie haben die perfekte Balance zwischen Frucht und Säure und das liebe ich bei Äpfeln. Auch im Kuchen ist das super und so backe ich gerne unseren Familien-Rührkuchen (Onkel Heiko- Kuchen genannt) aus Dinkelvollkornmehl mit Äpfeln, den [1-2-3- Apfelkuchen](#) oder auch mal einen Strudel.



Da

ein großer Strudel ja doch etwas Aufwand bedeutet, wenn man den Teig selbst macht, und da er für zwei Personen vielleicht auch etwas zu viel ist (auch wenn Naschkater und ich ihn sicher bewältigen würden...), habe ich uns kleine Strudel aus Filoteig gemacht. Die gehen blitzschnell und schmecken grandios. Da ich immer vegane Margarine kaufe und die Strudel somit sowieso schon vegan waren, habe ich aus der offenen Reismilch noch eine schnelle Vanillesauce dazu gemacht. Mein Naschkater war begeistert von diesem Nachtisch und ich hoffe, ihr werdet es auch sein! =)



Für 4

### Stück

8 Blätter Filoteig (Dreiecke) oder 4 rechteckige Blätter,  
halbiert

2 Äpfel

1 EL (Rum)Rosinen

2 TL Zimt-Zucker

1 Hand voll Walnüsse, gehackt

[1 TL Rum]

2 EL vegane Margarine, geschmolzen

150 ml Pflanzendrink

1 gestr. EL Stärke

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Vanilleextrakt\* oder 1 Prise Vanillepulver

[1 kleiner Schuss Rum]

*\* Ich habe selbst welchen angesetzt: Ein Schraubglas nehmen, ausgekratzte oder zu trockene Vanilleschoten in kleine Stückchen schneiden oder brechen und ins Glas geben. Mit Rum (tolles zusätzliches Aroma, man kann aber auch etwas Neutraleres wie Korn nehmen) aufgießen, so dass alles bedeckt ist. Ein paar Wochen ziehen lassen.*

Die Äpfel in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit den (Rum)Rosinen, den fein gehackten Walnüssen und dem Zimtzucker

mischen. Wer keine Rumrosinen hat, aber den Geschmack mag, der gibt den TL Rum dazu.

Die Filoblätter mit etwas geschmolzener Margarine bestreichen und immer zwei aufeinander legen. Dann etwa 2 EL der Apfelmischung mittig auf den Teig geben und von drei Seiten her die Zipfel einklappen, so dass die Füllung bedeckt ist und ein Dreieck entsteht.

Mit den restlichen Teigdreiecken ebenso verfahren. Alle Taschen außen mit etwas Margarine bepinseln.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und mit dem Rest Margarine auspinseln. Die Taschen nacheinander oder immer zu zweit hinein geben und bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam bei mehrmaligem Wenden braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun und knusprig sind. Das braucht etwa 5 Minuten.

Für die Sauce 150 ml Pflanzendrink (*Ich habe Reisdink genommen, der hat eine natürliche Süße*) abmessen. 100 ml in einem kleinen Topf zusammen mit dem Vanillezucker und dem Vanilleextrakt oder -pulver erhitzen. In die restlichen 50 ml Flüssigkeit die Stärke einrühren (*Am besten mit Schneebesen*). Wenn die Flüssigkeit kocht, unter Rühren den Stärkemix dazu gießen und weiter rühren, bis es andickt und leicht blubbert.

Die Taschen mit der Sauce anrichten. Wenn man mag, kann man sie zur Verschönerung noch mit einem Hauch Puderzucker bestäuben.[nurkochen]



**TIPP:**

*Man kann für die Füllung natürlich auch gehackte Mandeln oder Haselnüsse nehmen, die Rosinen weglassen und zum Beispiel halb Apfel, halb Birne nehmen. Hier kann jeder seinem Geschmack folgen. =)*

Lasst es euch schmecken und ich wünsche euch ein genussreiches Wochenende!

Eure Judith

---

## **Knusper- Dreiecke mit Quark-Fruchtfüllung**



Vor einigen Jahren hat eine Bekannte einmal einen Kochkurs gemacht, indem sie marokkanische Briouats zubereitete. Diese gefüllten Teigtaschen werden ursprünglich herzhaft gefüllt, man kann sie aber auch süß machen, zum Beispiel mit Trockenfrüchten.

Gabi überließ mir die Rezepte und schon seit Jahren wollte ich sie nachbacken, kam jedoch nie dazu.

Diese Woche war es endlich soweit. Natürlich hatte ich dann zwar Zeit und Filoteig da, aber das Rezept nicht dabei, weil ich bei meinem Naschkater war und nicht bei mir im Naschkatzenreich. Also wurde mal wieder improvisiert und – ihr ahnt es schon – resteverwertet. Es war nämlich noch Quark da, der weg musste. Also wurde die Füllung großzügig angereichert und heraus kamen knusprige Triangeln mit wenig Zucker, die etwas an Fruchtschnitten erinnern und definitiv eine gesündere Zwischenmahlzeit als Kuchen darstellen. =)

**Ihr braucht:**

- 1 Packung Filoteig
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 6 getrocknete Feigen
- 250 g Quark
- 2-3 EL Limoncello, Rum oder Zitronensaft
- 2-3 EL Gries
- 2 gestrichene EL Zucker (wer mag, nimmt ersatzweise

Agavendicksaft oder Honig)

mehrere EL geschmolzene Butter oder Margarine zum Bepinseln  
des Teiges

Die Trockenfrüchte erst in feine Streifen, dann in kleine  
Würfelchen schneiden. Mit der Flüssigkeit mischen und kurz  
ziehen lassen.

Den Zucker, den Gries und den Quark dazugeben und alles gut  
vermengen.



Den  
Teig ausbreiten und in drei lange Streifen schneiden (ich  
schätze es sind ca. 12×40 cm).

Jeden Streifen mit flüssiger Butter/ Margarine bestreichen,  
dann an den unteren Rand etwas seitlich einen Esslöffel  
Füllung setzen.

Nun die untere Ecke des Streifens, an der keine Füllung sitzt,  
nehmen und über die Masse klappen, so dass sie mit einem  
Dreieck Teig bedeckt ist. Dieses erste Dreieck weiterhin so  
nach oben hin umklappen, dass sich der Teig um die Füllung  
wickelt und man am Ende eine Tasche hat. Auf den Fotos könnt  
ihr das hoffentlich gut erkennen.



Die

Taschen außen noch einmal bepinseln und bei 170°C 20-25 Minuten goldbraun backen.[nurkochen]

### **Variante:**

Als Füllung kann man auch sehr gut Bananen nehmen. Das war meine Restelösung, da ich etwas mehr Teig als Füllung hatte. (Wir fanden diese Füllung ehrlich gesagt fast noch besser! =) Eine Banane in kleine Stücke schneiden und die Taschen damit genauso füllen wie mit der Quarkmasse. Wer mag kann noch etwas Zimt darüber geben.

Zu den frischen, noch warmen Quark- Taschen würde gut eine Vanillesauce passen, um sie als Dessert zu essen. Zu den Bananen- Taschen passt wunderbar eine Schokosauce!

Ansonsten sind die Dreiecke ein toller leichter Snack für zwischendurch.

Vielleicht entstehen bei euch ja noch mal ganz neue Füllungen! Falls ja, freue ich mich, davon zu hören und ich hoffe, ihr habt Spaß beim Nachbacken und Knuspern!

Habt eine genussreiche Zeit,  
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 Teigränder 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

---

**Herzhafte Filoteigtörtchen  
mit Zucchini- Schafskäse-  
Füllung und Harissa**



Neulich

ich habe ich den Filoteig für mich entdeckt. Das tolle Rezept mit den Fischfilets in Hülle habe ich euch ja schon vorgestellt und hier folgt nun ein weiteres – und nicht das letzte. =)

Ich finde, Filo ist unglaublich vielfältig. Man kann Fisch oder Fleisch darin einpacken, kann einen schnellen Strudel damit backen, süße oder auch herzhaftes Quiches, Törtchen, Täschchen, und und und. Die Filo-Törtchen mit Zucchini und Schafskäse entstanden neulich als Abendessen für einen hungrigen Reisenden, der eine lange Fahrt hinter sich hatte und den ich an diesem Abend abgeholt habe.

Wir haben noch mal kurz warm gemacht. Dafür muss man nicht mal den ganzen Backofen aufheizen, sondern man kann sie ein paar Minuten auf das Gitter des Toasters stellen und dann werden sie wieder herrlich knusprig.

Das Harissa habe ich vor zwei Wochen im EineWeltLaden entdeckt. Es ist eine Mischung aus Chili, Meersalz, Knoblauch, Cumin, Kümmel, Koriander und Minze und passt wie ich finde hervorragend zu Zucchini und Schafskäse.

Man kann sich die Törtchen natürlich auch eher mediterran würzen, je nach Geschmack.



**Zutat**

**en für 5- 10 Stück, je nach Größe der Förmchen:**

- 1 Rolle Filoteig
- 150 g zerlassene Butter
- 3 mittlere Zucchini
- 1 Feta- oder Schafskäse
- 1 gestrichener EL Harissa
- 1 rote Chilischote
- etwas Zitronensaft
- 4 Eier (M)
- 1 Becher Sahne (250 ml)
- Pfeffer

Die Zucchini fein würfeln und mit dem ebenfalls gewürfelten Käse und den Gewürzen vermengen.

Die Sahne mit Eiern und Pfeffer verquirlen.

Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Den Filoteig in Quadrate schneiden, diese mit der zerlassenen Butter bepinseln und je drei Teigquadrate leicht versetzt übereinander in ein Muffin- oder Tartlettförmchen legen.

Füllung hinein geben bis knapp zum Rand und mit der Sahne- Ei- Mischung übergießen, so dass das Förmchen etwa halb mit Flüssigem gefüllt ist.

Ca. eine halbe Stunde backen, bis die Masse gestockt ist und die Törtchen knusprig und goldbraun sind.[nurkochen]



Man kann sie noch heiß zu einem Salat genießen oder für ein Picknick, ein Büffet oder einen anderen Tag aufheben. Im Kühlschrank geht das super ein paar Tage.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken oder beim Entwickeln eurer eigenen Kreation!

Was auch immer dabei entsteht, habt viele genussvolle Momente damit und lasst es euch schmecken!

Eure Judith

---

## Leichter Sommergenuss: Fischfilet in Filoteig mit Gemüsefüllung und Salat



Es

kommt mir noch wie ein Wunder vor: die küchenlose Zeit ist vorüber und ich kann wieder unbeschwert, jederzeit und in großartigem neuem Ambiente kochen und backen!

Mein Küchentraum aus weiß und grau ist endlich da, eingerahmt von zartgrünen Wänden. Eine Kücheninsel liegt einladend zwischen der Genusswerkstatt und dem Wohnraum und wartet auf Teige, die ausgerollt werden und auf Gemüse, das geschnippelt wird.

Genau das habe ich dann gestern zur Mini- Einweihung auch getan. Zwei Freundinnen kamen zu Besuch und so warf ich das allererste Mal den Ofen an und backte Cantucci aus meiner neuen großen Liebe, von der ich euch noch näher erzählen muss: dem Buch „[Around Florence](#)“ von Csaba dalla Zorza.

Am Abend machten wir dann Fisch in Filoteig mit Salat nach der LandGenuss und der wurde so gut, dass ich euch das Rezept nicht vorenthalten kann!

Da Fisch immer schwimmen will, empfiehlt sich bei der Zubereitung ein kleines Küchenweinchen zur inneren Vorbereitung... wir hatten Lambrusco, schön gekühlt und herrlich erfrischend; auch zum Essen noch ein Genuss. =)

**Für 4 Personen braucht man:**

4 Fischfilets (wir hatten Kabeljau)

1 Zucchini

5 Frühlingszwiebeln

Salz und Pfeffer  
Pflanzenöl  
8 Rechtecke Filoteig  
ca. 100 g geschmolzene Butter

Die Zucchini reiben und die Zwiebel fein schneiden. Beides mit etwas Öl andünsten, bis es al dente/ bissfest ist; mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.

Die Filets trocken tupfen und waagrecht halbieren. Die Gemüsefüllung hinein geben und die zweite Hälfte Fisch drauf setzen.

Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig in 8 Rechtecke schneiden und jedes Blatt mit geschmolzener Butter bepinseln. Immer zwei Blätter aufeinander legen. Den Fisch drauf setzen und einschlagen.

Die Päckchen außen mit Butter bepinseln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

25 Minuten backen.

Dazu passt hervorragend ein

### **Bunter Salat:**

1 Kopf grünen Eichblatt  
9 Champignons  
rote und gelbe Cocktailtomaten  
1 EL schwarze Oliven  
3 EL Olivenöl  
5 EL Weißweinessig  
 $\frac{1}{2}$  EL Agavensirup  
Salz, Pfeffer

Aus den Saucenzutaten ein Dressing machen und etwas ziehen lassen.

Den gewaschenen Salat klein zupfen, die Champignons in Scheiben schneiden, die Oliven vierteln und die Tomaten halbieren.

Alles vermischen und anrichten.[nurkochen]



Wer

mag, reicht noch Baguette dazu und fertig ist ein wunderbar leichtes und wirklich köstliches Sommeressen. Ab damit auf den Balkon oder die Terrasse mit Blick auf den azurblauen Himmel – und sich wie im Urlaub fühlen!

Habt genussvolle Sommertage!

eure

Judith