

Ein Rezept aus guten alten Zeiten: „Sieben-Boeden-Torte“



Letzt
es Jahr lernte ich bei unserem Firmenbetriebsausflug [Tischler Karsten](#) kennen. So begeistert wie ich über seinen [Workshop](#) war, so toll fand er meinen Blog und hat scheinbar fleißig gestöbert, denn er stieß auf die Rezepte meiner Oma, die ich nachgekocht hatte.

Da kam er auf die Idee, mir ein Rezept seiner Oma zu schicken. Wer sich über den Titel wundert: Genau so war die Überschrift des handgeschriebenen Rezepts, das ich zum Teil ein bisschen entziffern musste. Aber ich liebe ja alte Rezepte und so beschloss ich neulich, diese Torte mal den Kollegen mitzubringen, die Karsten ja auch kennen. Außerdem können Naschkater und ich – bei aller Verfressenheit – keine Buttercremetorte alleine auffuttern...



Natürlich konnte ich nicht umhin, das Rezept ein klein wenig zu verändern. Die reine Vanillebuttercreme wurde bei mir halbiert und eine Hälfte mit Kakao angereichert. Meine Oma

Lisa backte früher einen Frankfurter Kranz auf diese Weise und bestreute ihn mit Schokostreuseln statt mit Krokant. Ich liebte diese Torte, die es immer zu meinem Geburtstag gab! Da konnte ich bei der Siebenbödigen Torte nicht widerstehen... =)

In die Creme kam noch ein Hauch Tonkabohne, von der ich gerade großer Fan bin. Der Teig erstaunte mich etwas, denn er war recht fest, fast wie ein Mürbeteig und da keine Anleitung dabei stand, sondern nur die Zutaten, kann ich nicht sagen, ob ich ihn richtig gemacht habe. Da die Torte aber was geworden ist, gehe ich einfach mal davon aus und solange etwas gelingt, ist es ja auch nicht tragisch, wenn man die Zutaten vielleicht anders verarbeitet hat, oder?



Etwas Zeit sollte man sich für dieses Werk allerdings nehmen, drei Stunden stand ich sicher in der Küche. Der Aufwand hat sich aber so was von gelohnt, die Torte war „eine Sünde“, wie

Natalie meinte, und alle waren begeistert. Schneidet die Stücke allerdings extrem schmal, sie ist unglaublich mächtig! ;)

Böden:

200 g weiche Butter oder Margarine

3 Eier

300 g Zucker

1 Vanillezucker oder Mark einer Vanilleschote

750 g Mehl

1 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver

Die weiche Butter mit dem Zucker und Vanille weißschaumig rühren (am besten in einer Küchenmaschine), bis der Zucker aufgelöst ist und es nicht mehr knirscht. Die Eier einzeln dazu geben und jeweils einige Minuten unterrühren.

Mehl und Backpulver mischen und portionsweise auf die Eiermischung sieben, dann einrühren. Der Teig wird am Ende recht fest und klumpt zusammen. Notfalls am Ende kurz mit den Händen kneten.

Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Den Teig siebteln (ich habe tatsächlich die Waage genommen).

Ein Blech mit Backpapier auslegen und eine Springform von 26 cm Durchmesser darauf legen. Jedes Siebtel des Teigs so in die Form drücken, dass ein glatter dünner Boden entsteht. Mit einer Gabel überall einstechen und im Ofen ca. 5-10 Minuten backen. Der Boden sollte höchstens am Rand leicht Farbe nehmen.

Dadurch dass man den Rahmen der Springform nicht braucht, sondern sie nur Schablone ist, kann man zwei bis drei Bleche gleichzeitig backen. Dabei sollte man aber jeden Boden im Auge behalten!

Die Böden nach dem Backen stapeln und ohne Papier auskühlen lassen.

Buttercreme:

1 Liter Milch

2 Päckchen Vanillepuddingpulver

4 EL Zucker
 $\frac{1}{2}$ Tonkabohne, fein gerieben
250 g ganz weiche Butter
5 EL Kakao

Mit Milch, Puddingpulver, Zucker und Tonkabohne nach Anweisung einen Pudding zubereiten und sofort mit Frischhaltefolie abdecken, so dass keine Luft dran kommt. So auskühlen lassen, dann den Pudding etwa halbieren und in die eine Hälfte Kakao geben.

Den Pudding jeweils cremig rühren und esslöffelweise die (Hälfte der) Butter unterrühren, so dass zwei Sorten Buttercreme entstehen.

Torte:

Buttercreme, hell und mit Kakao
Sieben Böden

Johannisbeergelee oder andere rote, leicht säuerliche
Konfitüre

[wer mag (und wenn keine Kinder mitessen), trinkt die Böden
mit etwas Likör oder Rum]

6 EL feine Haferflocken und etwas Butter

Dann den ersten Boden auf eine Platte legen, mit der Konfitüre oder dem Gelee bestreichen und helle Buttercreme darauf verteilen. Einen Boden auflegen und mit Schokocreme weitermachen. Wer mag, kann noch bei anderen hellen Cremeschichten Frucht drunter streichen. Die gesamte Torte so schichten. Die obere Deckschicht mit der restlichen hellen Creme bestreichen, den Rand mit Schokocreme.

Die Haferflocken in einer Pfanne mit etwas Butter anrösten, sodass sie leicht Farbe nehmen und duften. Wenn sie abgekühlt sind, die Torte damit bestreuen und die Flocken an den Rand drücken.



Am besten lässt sich die Torte schneiden, wenn sie einige Stunden oder sogar über Nacht gekühlt wurde, dann zieht aus der Creme Feuchtigkeit in die Böden, die wunderbar mürbe

werden und die Schichten verschmieren nicht mehr beim Schneiden.

Diese Torte ist definitiv ein Werk für einen besonderen Anlass, ist jedoch jede Stunde wert. Vor allem die Haferflocken als Dekor finde ich großartig, so werde ich Torten sicher noch öfter verzieren und dieses Rezept wurde nicht das letzte Mal gebacken.

Ich hoffe, ihr werdet es auch ausprobieren und köstliche Genussmomente erleben!

Habt ein schönes Restwochenende und genießt die phantastische Sonne!

Eure

Judith



Naschkatze

Gesunde Energiekugeln mit Haselnuss, Kakao & Dattel



Von meinem Vorsatz, etwas mehr auf Kristallzucker verzichten zu wollen, habe ich euch ja schon geschrieben. Seit ich neulich gleich zwei Dokus zum Thema Zucker, seinen Auswirkungen und vor allem über die Machenschaften der Zuckerlobby gesehen habe, hat sich dieser Vorsatz verstärkt. Natürlich backe ich weiterhin auch mit Zucker, aber hin und wieder eine gesündere Alternative finden, ist gar nicht so schwierig, wie man vielleicht denkt und mittlerweile gibt es viele schöne Bücher mit guten Rezepten, zum Beispiel [dieses hier](#) oder [das da](#). Letzte Woche habe ich es gleich zwei Mal geschafft, uns gesunde Süßigkeiten zuzubereiten. Es gab die [Bananen-Erdnuss-](#)

Schnecken und leckere Energiekugeln als Snack für zwischendurch. Das Rezept dafür habe ich aus einem Buch, das ich in New York erworben hatte, dem Happy Cookbook. Dort heißen sie Nutella-Kugeln, zweifellos wegen der Zutaten. So würde ich sie jetzt nicht unbedingt nennen, aber vom Geschmack bin ich absolut begeistert und ich liebe diese kleinen Energieschübe schon jetzt! Haselnüsse haben einfach ein wunderbares Aroma und zusammen mit Schokolade sind sie ein Traum für Naschkatzen-Gaumen. Wenn ihr auch mal etwas gesünder naschen wollt oder im Alltag etwas dabei haben wollt, wenn die Energie nachlässt, dann empfehle ich euch diese ganz einfach zubereiteten Kügelchen.



Für ca. 20 Stück:

- 100 g Haselnüsse
- (mind. 2 Std., besser über Nacht eingeweicht)
- 4 große getrocknete Datteln, ohne Stein
- 15 g Kakaopulver
- 30 g Ahornsirup (alternativ Agavensirup)
- 30 g Kokosöl, zerlassen

Mark einer halben Vanilleschote
1 Prise Salz

Die Haselnüsse gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in den Mixbecher oder Mixer füllen und so lange mixen, bis die Masse klebrig wird und zusammenklumpt.

Mit einem Teelöffel Portionen abstechen und mit ganz leicht angefeuchteten Händen zu pralinengroßen Kugeln rollen. Diese in einer Schale mit etwas Kakaopulver schwenken, bis sie rundum bepudert sind.

Die Kugeln am besten in einer Keksdose im Kühlschrank aufbewahren.[nurkochen]



Mir haben diese leckerschmecker Snacks bei der Arbeit schon mal das Leben gerettet. Da hängt mir oft nach einigen Stunden der Magen in den Katzenkniekehlen und oft habe ich nichts

dabei. Solche Kleinigkeiten will ich mir ab jetzt öfter mitnehmen. =)

Habt eine genussreiche Restwoche und macht es euch schön, dem tristen Wetter zum Trotz!

Eure Judith

Selbst gemachte, gesunde Schokolade aus 3 Zutaten (vegan)



Gute
Vorsätze – sicher hat jeder schon einmal welche verfasst, wenn ein neues Jahr begonnen hat. Vorsätze, oder Ziele, hat man ja

eigentlich immer und sicher nehmen sich viele ständig vor, gesünder zu leben, ein paar Pfund abzunehmen oder mehr Sport zu machen.

Allerdings ist das nicht so ganz einfach mit den guten Vorsätzen. Gefasst sind sie schnell, umgesetzt nicht gar so fix, denn meistens hat einen der Alltag mit seinen Gewohnheiten ganz schön im Griff. Mir geht es nicht anders. Fürs neue Jahr habe ich mir einmal mehr vorgenommen: Mehr Sport machen, weniger Zucker essen und eine Fastenzeit/Entgiftungszeit einlegen. Letzteres habe ich immer noch vor, aber mein innerer Schweinehund hat schon Bedenken angemeldet: Es stehen runde Geburtstagsfeiern an und der Blog hat auch lange keinen Kuchen mehr gesehen – keine gute Zeit zum Fasten, überhaupt ist nie eine gute Zeit zum Fasten! Nun ja. Mal sehen wer die Auseinandersetzung gewinnt.



Erst einmal habe ich mit einer gesünderen Schokolade angefangen. Wenn schon süß, dann wenigstens selbst gemacht, denn dann weiß man, was drin ist, kann Zuckerart und Süßungsgrad bestimmen und die Nascherei ist etwas Besonderes als in Massen gekauft

Zeug.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Bear Grylls. Bärenstarke Küche“, das ich euch demnächst noch vorstellen möchte, denn es passt perfekt zum Jahresanfang und guten Vorsätzen.

Die Schokolade besteht aus drei Grundzutaten, ist in 5 Minuten gemacht und muss dann noch ca. eine halbe Stunde kühlen – schon kann genascht werden!

Ich habe sie mit Cranberries, Walnüssen und Erdmandeln bestreut. Man kann sie im Prinzip mit allem anreichern, was man mag: Alle Arten von Nüssen, Samen, getrocknete Früchte, Gewürze, ... Sie hat ein zartes Kokosaroma. Ich überlege, das Ganze auch mal mit Kakaobutter zu versuchen, dann ist es „authentischer“ im Geschmack, denke ich. Auf jeden Fall ist diese Schokolade unglaublich lecker und man hat ein deutlich besseres Gewissen, wenn man sich davon ein Stückchen mehr gönnt. ;)



Zutaten für 1 Tafel ca. 10 x 10 cm:
1 EL Kokosöl
2 EL Rohkakaopulver

1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

Nüsse, getrocknete Beeren/Früchte, Gewürze nach Belieben

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen.

Kakaopulver einrühren, dann die Süße unterrühren. Die Mischung in eine Form geben (ich habe den quadratischen, glatten Deckel einer Plastikdose genommen) oder teelöffelweise auf ein Backpapier träufeln, so dass man kleine runde Plättchen erhält.

Die gewünschten Zutaten fein hacken und darüber streuen.

Die Schokolade 30 Minuten im Gefrierfach fest werden lassen und danach im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einer Keksdose, damit sie keine Gerüche annehmen kann.[nurkochen]



Habt ihr schon mal Schokolade selbst gemacht oder auch nur selbst gegessen? Ich finde, so etwas macht großen Spaß und man hat auch noch ein schönes Geschenk oder Mitbringsel.

Habt eine schöne und genussreiche Restwoche, ihr Lieben!
Eure Judith

Eine gesunde (und vegane) Alternative: Selbst gemachte Nuss-Nougat-Creme



Auch dieses Rezept stammt aus dem Buch „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala, das zu meinem aktuellen Lieblingsbuch avancieren könnte. Es ist schon das dritte Rezept, das wir ausprobiert haben und weitere stehen auf unserer to-eat-Liste. Die Vorstufe dieser Creme, das Nussmus, ist auch Bestandteil des [Schoko-Fudges](#), von dem ich euch bereits erzählt habe.

Wie beim Fudge musste ich wieder feststellen: Ein Hochleistungsmixer ist sinnvoll, aber es geht auch gerade noch so. Mein Mixbecher und ich mussten etwas geduldig sein und ich

habe ihn immer wieder geschüttelt und immer mal wieder mit einem Löffel alles nach unten geschoben, so dass die Masse sich gut mischen konnte. Das Ergebnis ist gut, aber natürlich nicht so fein-cremig, wie es ein Thermomix oder Vergleichbares geschafft hätte. Wenn ihr so etwas besitzt oder ausleihen könnt, arbeitet damit!

Nichtsdestotrotz ist die Creme unglaublich geworden! Durch das Rösten entwickeln die Nüsse ein solches Aroma, dass ich schon bei der Herstellung des Nussmuses ständig daran riechen musste und die fertige Creme schmeckt total intensiv nach Nuss und verdient den Namen NUSS-Nougat-Creme auch wirklich. Bei der Süße kann man natürlich variieren, wenn einem die Mengen zu wenig sind – man ist ja doch sehr geeicht auf viel Zucker...



Ich finde jedenfalls, dass sich die kleine Mühe lohnt, Nüsse zu rösten und diese Creme herzustellen! Da weiß man, was drin ist und hat eine gesunde, leckere und pflanzliche Alternative zur guten alten Nutella und den anderen (zu) süßen und fettigen Frühstück-Sünden.

250 g Haselnüsse

4-6 EL Ahornsirup, Agavendicksaft oder 8 frische Datteln,
entsteint

4 EL Rohkakaopulver

1 Prise Meersalz
1-2 EL mildes oder natives Kokosöl

Die Nüsse bei 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze etwa 12 Minuten rösten. Die abgekühlten Nusskerne in einem Tuch aneinander reiben, so löst sich ein Großteil der Schale. In einer Küchenmaschine/einem Mixer die Nüsse in 5-10 Minuten zu Mus mahlen. Die übrigen Zutaten hinzufügen und nochmals mixen. In einem verschließbaren Glas kühl aufbewahren, dann hält sich die Creme ca. 3 Wochen. [nurkochen]



Kommende Woche verreise ich nach Hamburg, wo ich an einem Foto-Workshop teilnehme und ein bisschen die Stadt erkunden will. Sicher gibt es tolle kulinarische Dinge zu entdecken. Wer Tipps und Hinweise hat – immer her damit! Ich freue mich über eure Kommentare und Vorschläge! =)

Natürlich wird es hier trotzdem etwas zu lesen geben. Ein paar Dinge möchte ich für euch vorbereiten, denn nach Hamburg wird nur umgepackt und es geht weiter nach Nizza für eine knappe Woche. Fürs Kochen, Backen und Bloggen wird also mindestens 10 Tage lang keine Zeit sein.

Habt eine genussvolle Zeit – vielleicht ja sogar auch im Urlaub? =)

Eure Judith