

Schneller Sonntagskuchen mit Josta- & Stachelbeeren



Heute macht der Hochsommer eine Pause. Der Himmel hält sich bedeckt, vorhin hat es sogar geregnet und die Temperaturen sind angenehm. Da konnte ich glatt mal wieder den Ofen anwerfen und einen Sonntagskuchen backen!

Gestern war ich auf Billy's Farm einkaufen. Wir waren ungewöhnlich früh da, weil wir gegen Mittag noch Termine hatten. Wie immer klappte der Vorsatz „nur ein Stündchen zu Billy's“ zu fahren, mäßig gut. Natürlich verquatschten wir

uns, Billy gab uns spontan Einblicke in seine heiligen Hallen (seine Gewächshäuser), ließ uns Dinge probieren und gab mir wie fast immer noch Produkte mit, die ich verbloggen sollte.

Ich schätze dieses „Geben und Nehmen“ sehr. Billy freut sich immer über Bilder und Rezepte von seinen Produkten, ich bekomme nicht nur Rezeptideen und Inspiration von ihm, sondern auch den Anlass, mal wieder etwas zu kochen, zu backen oder auszuprobieren.

Heute war ich dann auch wieder fleißig und habe ein paar Sachen vorbereitet. Aber zuerst gibt es diesen schnellen Kuchen mit frischen Beeren von der Farm bzw. von Freunden aus dem Garten.

Ich habe hier meine [Torta bianca aus Italien](#) abgewandelt. Den Rührteig habe ich mit Kokosblütenzucker gemacht, deshalb sieht er so karamellig aus. Statt Schokolade in den Teig kamen die Beeren einfach oben drauf.



Natürlich könnt ihr auch weißen oder Rohrzucker nehmen, der schmeckt nicht so speziell und karamellig wie der

Kokosblütenzucker. Und bei den Beeren könnt ihr ebenfalls nehmen, was ihr mögt: Himbeeren, Kirschen, Heidelbeeren, Johannisbeeren, ...

Für 1 Tarteform ca. 26 cm Durchmesser:

3 Eier
150 g Kokosblütenzucker
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
250 g Sahne
300 g Mehl
2 TL Backpulver
100 g kleinere Stachelbeeren, geputzt
100 g Jostabeeren, geputzt
Puderzucker, nach Belieben

Die Form fetten und eventuell den Boden mit Backpapier auslegen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Eier mit dem Zucker und dem Zitronenabrieb schaumig rühren. Dann alle anderen Zutaten dazu wiegen und unterrühren. Den Teig in die Form füllen, etwas glatt streichen und die Beeren auf der Oberfläche verteilen.

20–25 Minuten backen. Am besten die Stäbchenprobe machen.

Den Kuchen etwas abkühlen lassen und dann aus der Form lösen. Auf einem Gitter erkalten lassen.

Nach Belieben kann man noch etwas Puderzucker darübersieben, wenn die Beeren sehr sauer sind.



Dadurch, dass der Teig hier viel flacher ist, als bei der ursprünglichen Torta bianca, ist der Kuchen schneller gar und

der Teig ist sowieso so schnell angerührt, dass ihr nach 1 Stunde schon fast losnaschen könnt!

Ich wünsche euch einen ruhigen, entspannten Sonntag und einen sanften Wochenstart!

Macht es euch schön,

eure Judith

**Erdbeer-Creme-Tarte (vegan,
glutenfrei, zuckerfrei)**



Letzte Woche habe ich meine [vegane Schokotarte](#) mit Himbeeren abgewandelt und eine saisonale helle Version mit Erdbeeren daraus gemacht. Da der Boden aus Mürbteig besteht und eh mit Creme belegt wird, war es hier einen Versuch wert, glutenfreies Mehl zu nehmen, was auch gut funktionierte.

Den Kristallzucker habe ich durch Erythrit und Ahornsirup ersetzt.

Ich esse zwar gerade wieder alles, hatte aber noch glutenfreies Mehl da und wollte es nach meinen zahlreichen Experimenten in den letzten Monaten (aufgrund meiner Darmkur) einfach mal wissen. :D



Also habe ich eine Tarte gebacken, die auch wirklich jeder Intolerante essen können sollte – egal ob man Veganer,

Glutenunverträglicher oder Zuckerboykottierer ist.

Natürlich könnt ihr auch normales Mehl, Kuhbutter, Kuhjoghurt (am besten griech.) und Zucker nehmen. Dann aber eher etwas weniger als beim Erythrit angegeben, denn das ist weniger süß als Zucker.

Für 1 Form 20 x 20 cm:

Boden

170 g (glutenfreies) Mehl

50 g Erythrit

100 g (vegane)Margarine, gewürfelt

1 Schuss Pflanzendrink (oder Milch)

Creme

100 g Pflanzendrink

Abrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone

70 g Ahornsirup

12 g Agar-Agar

400 g Pflanzlicher „Joghurt“

200 g Erdbeeren, geputzt und fein gewürfelt

1 Handvoll blanchierte Pistazien, fein gehackt

Die Form mit Backpapier auslegen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig (bis auf die „Milch“) in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem Teig verkneten. Falls er zu trocken ist und noch nicht zusammenhält, die „Milch“ zufügen.

Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und ca. 25 Minuten backen.

Den Boden abkühlen lassen, dann die Creme zubereiten.

In einem kleinen Topf den Pflanzendrink mit Zitronenabrieb, Ahornsirup und Agar-Agar unter Rühren aufkochen und einige

Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Dann zwei Löffel „Joghurt“ einrühren und den Topfinhalt dann in eine Schüssel zum „Joghurt“ geben. Die Erdbeeren zufügen und alles verrühren, dann auf den Boden geben und gleichmäßig verstreichen.

Mit den Pistazien bestreuen.

Die Tarte einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Dann aus der Form heben und portionieren.



Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Eure Judith

Zitronenkuchen – vegan, glutenfrei, zuckerfrei & mit extra Protein



Bei diesem Titel fragt ihr euch vermutlich, aus was dieser Kuchen denn bitte überhaupt noch besteht. Rezepte mit all diesen Kriterien zu finden, ist trotz der vielen

Unverträglichkeiten und Ernährungsweisen heutzutage nicht ganz so einfach, wie ich neulich beim Recherchieren feststellte. Also habe ich mal wieder experimentiert und einfach mal was zusammengemixt. Da ich versuche, auf mehr Protein in meiner Ernährung zu achten, habe ich mittlerweile meistens Tofu da und für Süßes auch mal Seidentofu (ergibt auch eine wunderbare Mousse au chocolat!).

Obwohl ich befürchtet habe, dass der Kuchen dadurch sehr speckig wird, habe ich einfach mal den Seidentofu püriert und als Basis verwendet. Gesüßt wird die Nascherei mit pürierten Datteln und Xylith, Butter gibt es ja auch vegan und glutenfreie Mehlmischungen zum Glück mittlerweile auch.

Mit dem Abrieb von zwei Zitronen wird der Kuchen super aromatisch. Er hat uns richtig gut geschmeckt. Speckig war er nur ganz leicht an einer Stelle, aber beim Essen merkt man das gar nicht, sondern nur optisch. Am besten schmeckt er ganz frisch! Am zweiten Tag haben wir ihn auf dem Toaster noch mal sanft warm gemacht.

Wundert euch nicht: wenn er aus dem Ofen kommt, hat er eine sehr schwabblige Konsistenz, das gibt sich aber, wenn er abkühlt. Am zweiten Tag ist er dann recht fest. Deshalb genießt ihn am besten frisch aus dem Ofen, sobald er abgekühlt ist!

Wir haben den Kuchen jetzt schon zum zweiten Mal gebacken – Naschkater liebt ja Zitronenkuchen und obwohl wir uns während der Darmkur ganz schön entwöhnt haben von Süßem, kommt doch hin und wieder der Süßhunger durch. Der wird dann eben auf gesündere Art gestillt. Nur Datteln zu naschen macht auf Dauer

eben keinen Spaß.

Wobei – neulich habe ich etwas braunes Mandelmus mit Kakaopulver verrührt und in Datteln gefüllt – das war ein köstlicher Schokoladenersatz! Fast schon eine Praline. :)



Für 1 Kastenkuchen:

150 g weiche vegane Butter/Margarine
100 g Xylith

200 g Seidentofu
10 Datteln, eingeweicht und abgetropft
1 EL Leinsamen
Abrieb von 2 Bio-Zitronen
250 glutenfreies Mehl
1 Packung Backpulver
Saft von 2/3–1 Zitrone

Die Kastenform fetten und den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vegane Butter mit Xylith cremig rühren.

Den Seidentofu mit den Datteln und den Leinsamen pürieren. Den Zitronenabrieb zufügen und zur Buttermischung geben.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter die feuchten Zutaten rühren. Zum Schluss den Zitronensaft unterrühren.

Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und ca. 40 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen und den fertigen Kuchen in der Form etwas abkühlen lassen, dann stürzen.

Ich wünsche euch viel Freude beim Vernaschen und hoffe, dieser etwas ausgefallene Kuchen schmeckt euch auch so gut wie uns!

Alles Liebe,

eure Judith

Schmeckt nach Weihnachten: Gewürzkuchen mit Nougat



Nach einer herrlich frühlingshaften Woche in Lissabon bin ich zurück im grauen, nasskalten Deutschland. Winter ist so gar nicht meins und bei diesem tristen Wetter schon gleich gar nicht. Da brauche ich wärmende Nahrung, duftende Gewürze und herzhaft Naschereien. Ab und zu aber natürlich auch süße. Und deshalb habe ich mich zum Blogevent „[Koch mein Rezept](#)“ von Volker mampft nach Backwaren umgeschaut. Zu Gast war ich dieses Mal bei [Katja vom Blog Kaffeebohne](#).

Sie kocht richtig viel und auch sehr vielseitig, wie ich finde. Backrezepte habe ich ein bisschen suchen müssen, aber das war gar nicht schlimm, denn so bin ich über viele

spannende herzhafte Rezepte gestolpert! Ihr Archiv ist gut gefüllt und allein zu einem Schlagwort wie „Polenta“ findet man wirklich viele Gerichte.

Vieles ist vegetarisch, was ich klasse finde, da ich im Alltag ja größtenteils vegetarisch esse und Fleisch eher die Ausnahme ist. Ihr ist es wichtig, dass ihre Kinder lernen, dass Kochen Spaß macht, dass die Milch von Kühen und nicht aus dem Tetrapack kommt und wie Gemüse angebaut und verarbeitet wird. Da rennt sie bei mir offene Türen ein. In Zeiten, in denen immer mehr Fertigessen konsumiert wird und viele Familien gar nicht mehr kochen, finde ich es umso wichtiger, dieses wertvolle (und gesunde!) Kulturgut zu bewahren und weiterzugeben.

Wenn ihr Ideen für die vegetarische Küche sucht, lest mal bei Katja vorbei. Ihr Fundus ist vielseitig und nach über 10 Jahren Bloggerei auch sehr umfangreich.

Zwischen Katjas zahlreichen herzhaften Köstlichkeiten bin ich dann auf einen Kuchen gestoßen, der super in die Weihnachtszeit passt: [Gewürzkuchen mit Nougat](#). Letzteres hatte ich sogar noch da.

Ich habe Sternanis statt Anis genommen, Mandeln statt Nüsse, und die Menge halbiert, da ich nur einen kleinen Kuchen haben wollte. Leider passierte mir ein Fauxpas: ich hatte die Zuckermenge nicht halbiert, sondern nur ein bisschen reduziert. Und das mir! Treue Leser wissen, dass ich bei Zucker immer zurückhaltend bin und grundsätzlich weniger nehme als in herkömmlichen Rezepten!



Für uns war der Kuchen also ungewöhnlich süß, aber nichtsdestotrotz total lecker. Die Gewürze kommen richtig gut durch und auch die kleinen Nougat-Inseln im Teig. Ein schöner Rührkuchen für die Weihnachtszeit also.

Hier habe ich den Fehler dann behoben, das Rezept ist also vollständig „halbiert“. :)

Für 1 kleine Kastenform:

2 Eier
60 g weiche Butter
100 g Zucker
100 g gemahlene Mandeln
40 g Walnüsse (oder Mandeln), gehackt
1 TL Zimt
 $\frac{1}{4}$ TL Nelke, gemahlen
 $\frac{1}{4}$ TL Piment, gemahlen
2 Zacken Sternanis, gemörsert/gemahlen
60 g Mehl
1 TL Backpulver
80 g Nougat, fein gewürfelt
2 EL Sahne/Milch

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.

Die Butter mit dem Zucker cremig rühren, dann die Eigelbe unterrühren, bis die Masse schaumig ist.

Die Mandeln mit den Gewürzen mischen und unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und den Nougatwürfeln vermengen und zusammen mit der Sahne in den Teig rühren. Die Hälfte des Eischnees unterrühren, die zweite Hälfte unterheben.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Kastenform einfetten. Den Teig hineingeben und die Oberfläche glatt streichen. Im Ofen 30–35 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.

In der Form etwas abkühlen lassen, dann stürzen und abkühlen lassen.

Nach Belieben mit Kakaopulver bestreuen oder mit Zartbitterkuvertüre überziehen.



Ich wünsche euch einen genussvollen Advent!

Alles Liebe,

eure Judith



Zwetschgen-Tarte mit
Kürbiskern-Streusel



Nachdem ich die letzten Wochen aufgrund der Hitze den Ofen nicht anwerfen wollte, habe ich heute mal wieder einen Rundumschlag in der Küche gemacht.

Zum Kuchenbacken habe ich mich quasi selbst gezwungen, denn am Samstag hatte ich bei meinem Lieblings-Farmer „[Billy](#)“ eingekauft und spontan Zwetschgen mitgenommen. Als dann vorgestern eine Freundin erzählte, sie habe Zwetschgenkuchen gebacken und noch Teig übrig, den ich gerne haben könne, hatte ich dann wirklich keine Ausrede mehr.

Also habe ich gestern Morgen nach der Koffein-Grundversorgung den Ofen angeworfen und bei dieser Gelegenheit gleich noch Ofenkartoffeln gebacken, denn die Erdknollen mussten auch mal langsam weg.

Ofenzwetschgen für einen ausgefallenen Salat habe ich auch gleich noch mitgebrutzelt. Den Salat wird es hier kommende Woche geben.



„Die Naschkatze ist wieder aktiv!“ jubelte Naschkater, als er nach Hause kam und das ganze Essen sah. Er hat ja Recht, in den letzten Wochen war ich ziemlich faul, was Küchenaktivitäten anging.

Dafür gibt es jetzt mal wieder eine saisonale Nascherei und kommende Woche gleich noch mal!

Für 1 Tarte 10×35 cm:

250 g Dinkelmehl 630

50 g Puderzucker

150 g Butter

1 Ei

abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone

Salz

12–15 Zwetschgen, entsteint und geöffnet

40 g Kürbiskerne, fein gemahlen

3 TL Rohrzucker

Das Mehl mit dem Puderzucker, der Butter und 1 Prise Salz (am besten in der Küchenmaschine) zu feinen Bröseln verarbeiten. Das Ei und den Zitronenabrieb dazugeben und kurz verarbeiten, bis sich alles zu einem Teig verbindet.

Den Teig in einen tiefen Teller legen und mit einem Teller abdecken (oder in Frischhaltefolie wickeln) und kühl stellen. Nach etwa 30 Minuten weiterverarbeiten.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dick ausrollen und die leicht gefettete Form damit auskleiden. Den überstehenden Teig am Rand abschneiden.

Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und dann ca. 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit den Teigrest zügig mit den gemahlene[n] Kürbiskernen sowie dem Zucker verkneten. Falls die Mischung zu trocken ist, noch ein wenig Wasser zufügen.

Die Zwetschgen möglichst dicht auf den vorgebackenen Teig setzen und erneut in den Ofen schieben. Nach 5–10 Minuten die Streuselmasse darauf verteilen und die Tarte fertig backen – noch etwa 10 Minuten, bis Rand und Streusel goldgelb sind.

Abkühlen lassen, aus der Form lösen und genießen.



Viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Habt eine fabelhafte Sommerzeit (ist sie nicht immer viel zu schnell vorbei?) und genießt sie in vollen Zügen!

Eure Judith

*** enthält unbezahlte Werbung in Form einer Verlinkung ***