

Fruchtiger Quarkkuchen mit Mango, Aprikose und weißer Schokolade (ohne Ei)



In den letzten Tagen war ich etwas angeschlagen. Eine leichte Sommergrippe hatte mich kurz ausgeknockt. Nachdem der Appetit also zeitweilig sehr mäßig war, hatte ich am Wochenende dann immer mehr Lust auf Käsekuchen.

Gestern raffte ich mich auf und improvisierte schnell diesen fruchtigen Quarkkuchen mit Früchten, die sowieso weg mussten. Nach dem Backen und Fotografieren war ich dann leider so

platt, dass ich es nicht mehr schaffte, den Kuchen zu bloggen.
Also gibt es das Rezept erst heute.



Die Quarkcreme ist nur mit weißer Schokolade gesüßt. Ich

wollte sie frisch, zitronig und nicht zu süß haben. Für alle mit süßerem Zahn empfehle ich, vielleicht noch 2 EL Zucker dazu zu geben.

An Früchten könnt ihr natürlich nehmen, was gerade Saison hat und schmeckt (oder auch Dosenobst).

Ich liebe gerade frische Aprikosen und die Mango hatte ich bei Foodsharing gerettet, die musste dringend gegessen werden und passte super gut. Für meine Tarte habe ich nur 1 große Aprikose und deutlich mehr Mango verwendet.

Für 1 Tarteform mit 26 cm Durchmesser:

Teig:

130 g Dinkelvollkornmehl
(am besten frisch gemahlen)
100 g Dinkelmehl 1050
80 g Butter
50 g Zucker
Wasser nach Bedarf

Belag:

200 g weiße Schokolade, zerlassen
[2 EL Zucker]
500 g Magerquark
35 g Stärke
Abrieb von 1 ganzen großen Zitrone
2 EL Zitronensaft

**

200 g Mango und Aprikose, gewürfelt
2 Handvoll Mandelblättchen

Alle trockenen Zutaten in die Schüssel wiegen, die Butter in Stückchen darüber geben und mit den Fingerspitzen alles zu feinen Krümeln vermischen. Dann schlückchenweise kaltes Wasser dazu geben und kneten, bis alles zu einem gleichmäßigen Teigklumpen verbunden ist.

Die Form mit Backpapier auskleiden, den Teig gleichmäßig hineindrücken und einen Rand hochziehen.

Die weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit allen

anderen Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Einen Teil der Creme auf den Boden geben und glatt streichen. Dann die Obstwürfel darauf verteilen und die übrige Creme darübergeben und ebenfalls glatt streichen.

Den Kuchen in den Ofen stellen und 20 Minuten backen, dann die Mandelblättchen darauf verteilen und weitere 20–25 Minuten backen, bis die Masse aufgegangen ist und leicht goldgelb wird.

Die Tarte auf einem Gitter etwas abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.



Naschkater war selig, als er gestern heim kam und den Kuchen entdeckte. Seit gestern Abend sind viereinhalb Stücke

verschwunden, viel ist also schon nicht mehr übrig.
Hoffentlich schmeckt euch der fruchtige Quarkkuchen genauso
gut!

Habt eine genussvolle Woche und genießt den Sommer,
eure

Judith



Mango-Beeren-Dessert aus Kuchenresten



In jeder Küche geht mal was schief. Da ist es dann nur die Frage, wie man das Desaster rettet. Diese Weisheit kann man natürlich auch auf alle anderen Lebenssituationen anwenden. Nicht umsonst heißt es, wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade draus.

Mir gab das Leben heute eine völlig zerbrochene Teigrolle, aus der eigentlich eine vegane Mangolassi-Roulade werden sollte. Das erste Mal wollte ich so etwas machen – und es ging völlig schief. Der Teig war wohl zu dick, vielleicht auch eine Minute zu lange im Ofen, und löste sich beim Einrollen in fetzige Kuchenreste auf...



Da
stand ich nun und starrte ratlos auf das Desaster. Was nun?

Backe ich den Teig nochmal? Da stehe ich ja heute Abend noch in der Küche. Mache ich noch was ganz anderes? Keine Idee, was.

Also half nur Plan B: Löffeldessert draus machen! Mango-Sojagurt (mit einer Prise Kardamom verrührt) und Sahnejoghurt kamen in Klecksen zwischen rund ausgestochene Kuchenreste, dazu ein paar gemischte Beeren und geröstete Mandeln und heraus kam ein ganz hübsches Dessert, das ich sogar Gästen anbieten würde.

Naschkater wird sich sicher freuen, denn er liebt vegane Dinge, Sojagurt sowieso und solange Kuchen im Spiel ist, ist die Form fast egal.

Falls euch also mal ein Kuchen-Malheur passiert – macht was anderes draus und behauptet, das gehört so! ;)

Und falls ihr jetzt Lust auf Löffeldessert habt, geht das zum Beispiel super mit dem Teig für [vegane Zitronenmuffins](#) oder auch mit meinem [Vollkorn-Biskuitteig](#). Streicht die Teige aufs Blech, backt sie und stecht sie beliebig aus. Ihr könnt das Dessert vegan machen – oder auch nicht.



Ich habe heute also leider kein konkretes Rezept für euch.

Aber eine Art Bastelanleitung für Desaster-Reste:

- Kuchenreste oder Kuchenbruch
- Eventuell ein Likör, Obstwasser etc. (z.B. Limoncello, Amaretto, Eierlikör) zum Beträufeln des Kuchens
- Beliebige frisches Obst oder TK-Beeren
- Fruchtjoghurt, Sojagurt mit Geschmack, Sahnejoghurt, geschlagene Sahne (mit Vanillezucker), Frischkäse (mit Puderzucker), Quark, Pudding, ... als Creme
- Geröstete Mandeln, Nusskrokant, Schokostreusel, etc. zum Bestreuen
- Frische Garnitur, z.B. frische Minze, essbare Blüten, etc.

Stecht aus den Kuchenresten oder dem -bruch runde oder beliebige Formen aus, schichtet sie mit der Creme eurer Wahl in eine hübsche Schale und garniert sie mit Obst, Nüssen, Schoki, usw. – ganz wie es euch gefällt.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, macht aus allem

das Beste und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith

Pikanter Glasnudelsalat mit Mango & Rind



Heute gibt es einen köstlichen pikanten Glasnudelsalat, der ursprünglich aus Resten entstanden ist. Neulich hatte ich mir im Restaurant ein halbes Hirschrückensteak einpacken lassen, weil ich nicht so viel Fleisch auf einmal essen kann. Eine reife Mango musste dringend geschlachtet werden und eine lange angebrochene Packung Glasnudeln lag noch im Vorratsregal. Im Kühlschrank fand ich Fenchel mit etwas Grün und frischen Ingwer habe ich immer im Regal liegen.

Geboren war der pikante Glasnudelsalat mit Mango & Rind. Ja, Rind, denn der Prototyp des Salats war neulich so schnell aufgefuttert, dass ich ihn nicht fotografieren konnte. Also gab es ihn heute noch mal mit Rindfleisch, da ich hier noch keine Quelle für Wildfleisch ausfindig machen konnte.



Natürlich könnt ihr auch Hirsch, Reh oder Geflügel nehmen, das passt ebenso gut. Und bei den frischen Zutaten könnt ihr auch Staudensellerie oder glatte Petersilie statt Koriander

verwenden, denn bei letzterem scheiden sich ja die Geister.

Der Salat ist auch prima, um ihn unter der Woche zur Arbeit mitzunehmen. Bereitet ihn am Sonntag zu, dann kann er über Nacht durchziehen und am Montag schnappt ihr euch die Dose und habt etwas Leichtes und Leckeres dabei.

Für 2-4 Personen:

- Ca. 150 g Glasnudeln
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 große rote Chilischote (mild)
- 300 g Rindfleisch (alternativ Hähnchen oder auch Wild)
- 1 große reife Mango
- Ca. 50 g Fenchelstangen (mit Grün)
- 4 EL Weißweinessig
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Sesamöl (oder Oliven- bzw. Rapsöl)
- 1 TL Agavendicksaft, flüssiger Honig oder Ahornsirup
- 4 EL Sojasauce
- Scharfe Chiliflocken oder -sauce nach Belieben
- Salz, Pfeffer
- Frischer Koriander (alternativ glatte Petersilie)

Das Fleisch in der Pfanne auf beiden Seiten kräftig anbraten (Rind und Wild darf innen rosig bleiben, Geflügel ganz durchbraten), mit Salz und Pfeffer (oder etwas Sojasauce) würzen, beiseite stellen und etwas ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Den Fenchel waschen und in feine Scheiben schneiden, das Grün hacken. Die Mango schälen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben und in einen Shaker für Salatsauce geben (ein Schraubglas tut es auch). Den Knoblauch grob schälen und durch die Presse in das Gefäß zum Ingwer geben. Die Chilischote waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in den Saucenshaker geben. Essig, Öl, Sojasauce, Süße und nach Belieben noch etwas Schärfe zufügen

und alles zu einer Sauce verrühren/schütteln. Das Fleisch (quer zur Faser) in feine Streifen oder Scheiben schneiden. Die Glasnudeln in einen Topf legen und mit heißem Wasser übergießen. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen, dann abgießen.

Alle Zutaten und die Sauce zu den Nudeln geben und umrühren. Kräftig mit Pfeffer würzen und mit Salz (oder Sojasauce) abschmecken.

Frischen Koriander hacken und untermischen, einige Blätter im Ganzen über den Salat streuen.

Lauwarm servieren oder gut durchgezogen am nächsten Tag genießen.



Habt ein schönes und entspanntes Wochenende und lasst euch bei dem Wind nicht weg wehen!

Eure Judith

No bake Mangokuchen mit Mandelkrokant (vegan)



Diese
s Wochenende bleibt der Ofen schon wieder kalt. Passend zu den
ersten Frühlingsregungen der letzten Wochen gibt es einen
fruchtigen Mangokuchen aus dem Kühlschrank, der mit seinem
sonnigen Gelb die Vorfreude auf den Frühling verstärkt.

Nach den Winterschlemmereien haben sicher viele das Bedürfnis
nach leichterem Essen und da nun die Fastenzeit begonnen hat,
nehmen sich sicher viele vor, etwas gesünder zu essen oder
sogar auf bestimmte Dinge zu verzichten.

Dieser vegane (wer Sojaghurt oder Veganes nicht mag, nimmt
normalen Joghurt, dann schmeckt der Kuchen ein bisschen wie
Mangolassi) und mit glutenfreien Haferflocken (oder ganz ohne)

zubereitet, passt der no bake Mangokuchen schon mal in die Kategorie vegan und glutenfrei. Viel Kristallzucker enthält er auch nicht. Schmecken tut er trotzdem sensationell. Die Mangomasse ist cremig und nicht zu geleeartig und der Boden schön nussig (wer Nüsse nicht essen will oder darf, nimmt Mandeln).



Man kann für die Deko das Mandelkrokant natürlich auch weglassen – dann ist der Kuchen noch weniger süß – und ihn nur mit dünnen Mangospalten belegen oder geröstete Mandelblättchen

und einen Hauch Puderzucker darüber streuen.

Mit dieser vereinfachten Deko sollte den Kuchen dann auch wirklich der größte „Back“muffel hinbekommen, denn er ist super einfach zuzubereiten.

Den **Vanillezucker** habe ich mir neulich **selbst gemacht**. Von einer Vanillesauce hatte ich eine Schote übrig und habe sie einfach im Mixbecher mit Zucker zerkleinert, bis nur noch ganz kleine Stückchen übrig waren. Den Zucker habe ich in einem Schraubglas aufbewahrt. Zwar sind die Vanillestückchen deutlich größer als bei gekauftem Zucker, aber der Zucker ist durch das mixen so fein, dass man ihn durch ein Sieb geben kann. Vor dem Verwenden siebe ich den Zucker und gebe die Vanillestückchen einfach wieder ins Gefäß zurück. Der Zucker selbst hat dann ein wunderbares Vanillearoma und die Schote war noch zu etwas gut. Probiert es aus – man spart viel Geld für den Vanillezucker und hat gleich eine anständige Menge. =)

Für 1 Springform von 20 cm Durchmesser:

40 g Nüsse, gemischt (oder Mandeln)

25 g Datteln, entsteint

1-2 EL feine Haferflocken

Ca. 400 g Mango

1 gestrichenen TL Kurkuma

600 g Soyade (oder Joghurt)

50 g (Vanille)Zucker

18 g Agar-Agar

100 ml Pflanzendrink

3 EL Zucker

30 g Mandelblättchen

1 EL Pflanzendrink

$\frac{1}{2}$ frische Mango für die Deko

Backpapier auf den Boden der Springform spannen.

Die Nüsse und die Datteln in einem Mixbecher pürieren. Falls die Masse zu feucht ist, noch die Haferflocken dazugeben und

noch einmal mixen, bis eine glatte, klebrige Masse entstanden ist. Den Teig auf den Boden der Form drücken und glatt streichen.

Die Mango schälen, das Fleisch vom Stein schneiden und ca. 400 g abwiegen (wenn es ein klein wenig mehr oder weniger ist, macht das nichts). Die Mango mit der Soyade, dem Vanillezucker und dem Kurkuma pürieren.

Den Pflanzendrink in einem kleinen Topf aufkochen, das Agar-Agar dazu geben und mit dem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen, dann einige Esslöffel Mangomasse einrühren und den gesamten Topfinhalt dann zur Mangomasse geben. Am besten alles mit dem Stabmixer vermischen. Die Mangomasse auf den Boden in die Springform gießen, glatt streichen und die Form für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit den Zucker mit dem Pflanzendrink in einem kleinen Topf schmelzen und eine Weile köcheln lassen, dann die Mandelblättchen dazugeben und umrühren. Die Masse auf ein Backpapier oder etwas Butterbrotpapier geben und dünn glatt streichen. Sobald das Krokant fest ist, in kleine Stücke brechen.

$\frac{1}{2}$ Mango schälen und in dünne Spalten schneiden. Den fertigen Kuchen aus der Form lösen und mit dem Krokant und der Mango dekorieren.



Ich hoffe, ihr könnt ein paar Sonnenstrahlen genießen an diesem Wochenende. Naschkater und ich naschen jetzt noch ein bisschen sonnig gelben Kuchen...

Habt genussvolle Tage,
eure Judith

Falls ihr noch mehr Lust auf Kühlschranksuchen habt, findet ihr hier noch eine [sommerliche Torte mit Feigen](#).

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 futtern.

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