

# Erdbeer-Seidentofu-Eis



Neulich war ich mit einer Freundin spontan auf der Nachhaltigkeits-Messe. Natürlich gab es viele Stände mit veganen Produkten und wir kosteten uns durch spannende Leckereien. Während wir Lupinen-Eis löffelten, unterhielten wir uns mit dem Mitarbeiter hinter dem Stand und er erzählte uns, dass er zuhause oft selbst Eis aus tiefgefrorenen Früchten und Seidentofu macht.

Von dieser Idee hatten wir noch nie gehört und waren sofort begeistert.

Diana kaufte sich noch am gleichen Abend Seidentofu und

gefrorene Ananas und machte den ersten Test – auf meine Eingebung hin gab sie noch einen Schuss Kokosmilch für den Piña-Colada-Touch dazu. Sie fand das Ergebnis so lecker, dass ich beim nächsten Einkauf auch zur Tiefkühltheke marschierte und Erdbeeren erstand – Ananas gab es leider nicht.

Da ich aktuell an einem recht dringenden Lektorat sitze und nicht viel Zeit zum Kochen oder Backen habe, gab es als heutige Sonntags-Nascherei und passend zum Muttertag schnelles Erdbeer-Seidentofu-Eis aus dem Hochleistungsmixer mit Herzchen-Deko und frischen Erdbeeren.



Für dieses Eis könnt ihr natürlich alle Früchte hernehmen, die ihr mögt. Das Seidentofu macht das Eis ein bisschen cremiger und eisweißhaltiger. Wer mag, püriert noch ein paar Erdbeeren zur Sauce und gibt sie über das Eis. Und natürlich könnt ihr saisonales Obst auch selbst einfrieren und dann zu Eis verarbeiten!

**Für ca. 6 Portionen:**

400 g TK-Obst

250 g Seidentofu

4 EL Ahornsirup/Agavendicksaft

Deko nach Belieben

Das TK-Obst abwiegen und kurz antauen lassen, den Seidentofu abgießen.

Das Obst im Hochleistungsmixer pürieren, dann den Seidentofu und die Süße dazugeben und alles noch einmal kurz mixen, bis es vermischt und cremig ist.

Abschmecken und nach Geschmack die Süße anpassen, dann auf Schälchen verteilen, dekorieren und genießen.

(Die Mengenverhältnisse könnt ihr problemlos variieren, je nach Packungsgröße des Seidentofus, das muss nicht ganz genau meinen Mengen entsprechen. Ich denke, ungefähr doppelt so viel Frucht wie Tofu ist ein guter Richtwert.)



Ich hoffe, ihr findet die Idee mit dem Seidentofu auch so inspirierend und bin gespannt, mit welchen Früchten ihr experimentiert!

Habt einen genussvollen Sonntag und kommt gut in die neue Woche.

Eure Judith

Da gerade Saison ist, habt ihr vielleicht auch so Erdbeer-Hunger. Dann wären vielleicht die [Quarkpfannkuchen](#) mit Erdbeeren was für euch, oder die [Hafer-Buchweizen-Cookies](#) mit Erdbeeren.

---

**Gegrillte Ananas mit Bananen-  
Maronen-Nicecream**



Nach einer Woche Urlaub bin ich wieder im Alltag angekommen. Nachdem ich die Einladung von Isabella angenommen hatte, einige Tage in Zürich vorbei zu schauen, buchte ich spontan noch ein wenig dolce vita dazu und fuhr von dort aus weiter nach Mailand.

Zurück in der Heimat fand ich es endlich mal wieder kühl genug, um den Ofen anzuwerfen und habe eine feine Torte gebacken – die gibt es aber erst kommende Woche, denn heute möchte ich ein Dessert bloggen, das ich in Zürich genossen habe und das perfekt zum Blogevent\* von Jill passt. Das Motto „vegetarisch grillen“ finde ich super, denn Naschkater und ich leben ja auch meistens vegetarisch oder sogar vegan.



Guido, ein langjähriger Freund von Isabella, hatte uns zum Grillen eingeladen. Wir wurden sehr verwöhnt! Als Aperitif entkorkte er eine Flasche Champagner und ich durfte als Vorspeise selbst gefangene und geräucherte Island-Forelle kosten. Schmeckte die guuuut!

Nach köstlichem Steak mit Salat und Rosmarinkartoffeln bekam ich dann den Auftrag, die Glut noch einmal anzufachen. Zum Dessert gab es nämlich gegrillte Ananas mit Zimt und Vanilleeis. So einfach und so lecker!

Heute habe ich sie für Naschkater zubereitet und dazu eine schnelle Bananen-Maronen-Nicecream gemacht. Das Maronenmus hatte ich aus Italien mitgebracht. Falls ihr keinen Grill habt, genügt auch eine gute Grillpfanne – die habe ich heute auch benutzt. =) Gutes gekauftes Vanilleeis schmeckt natürlich ebenso.



**Für 2 Personen:**

1 kleine Ananas

2 große Bananen

1–2 EL Maronenmus (oder 1 Handvoll kandierte Maronen, klein  
gehackt)  
Zimt  
[Minze für die Deko]

Die Bananen einige Stunden vorher schälen, in Stücke schneiden und einfrieren.

Die Ananas schälen, den Strunk in der Mitte ausstechen oder mit einem spitzen Messer herausschneiden. Die Scheiben auf den Grill oder in eine heiße Grillpfanne legen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun grillen.

Für das Eis die Bananenstücke in eine Schüssel mit flachem Boden geben (ich nehme meist einen kleinen Topf mit hohem Rand) und mit einem kräftigen Stabmixer (oder einem Hochleistungsmixer) zu Eis pürieren. Das Maronenmus (oder die Maronenstücke) unterrühren und eventuell alles noch einmal einfrieren.

Die gegrillte Ananas mit Zimt bestreuen und das Eis dazu servieren.



Ich wünsche euch ein genussvolles Restwochenende – hoffentlich mit Grillwetter!

Eure Judith

\* Beitrag enthält Werbung in Form einer Blogverlinkung.

---

## Rhabarber-Banane-Nicecream



Frohe Ostern, ihr Lieben! Ich hoffe, ihr verbringt entspannte und erholsame Tage mit lieben Menschen. Das Wetter ist ja fantastisch und ich genieße es so unglaublich, mal wieder im Pulli oder sogar Shirt aus dem Haus gehen zu können. Und wie es überall duftet! Nach Grün und Blüten, überall. Frühling und Sommer sind einfach meine liebsten Jahreszeiten, wenn die Natur mit all ihren Farben und Düften schier explodiert und die Tage so schön lang sind. Da hat man gleich viel mehr Zeit und Energie, sich in die Küche zu stellen und

was Feines zu zaubern.

Vorgestern habe ich den Abend genutzt, um die ersten Stangen Rhabarber zu verarbeiten. Ich hatte nämlich neulich eine Idee für eine neue Eissorte und so schnell Nicecream auch gemacht ist – die Zutaten brauchen eine kleine Vorbereitung in Form einer Frostbehandlung.

Heute habe ich beides dann aus dem Froster geholt und blitzschnell in Eis verwandelt. Wer meine bisherigen Blitzeiskreationen kennt, der weiß wie schnell man selbst leckeres und gesundes Eis aus einer Handvoll Zutaten herstellen kann.



**Für 2–4 Portionen:**  
3 mittlere Bananen  
3 Stangen Rhabarber

1 EL Ahornsirup  
1 Handvoll Mandelblättchen, geröstet

Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und einfrieren. Den Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem kleinen Topf zu Kompott köcheln lassen. Falls nötig 1 EL Wasser zufügen, aber eigentlich müsste der Rhabarber bei eher schwacher Hitze auch so vor sich hin schmoren.

Das fertige Kompott mit dem Sirup süßen (wer es gerne sauer mag, lässt ihn weg, die Bananen sind ja auch sehr süß) und in Klecksen auf eine Platte oder ein Brett geben und darauf einfrieren.

Sobald Bananen und Rhabarber gefroren sind, kann man beides in einen kleinen Topf mit hohem Rand geben und mit einem guten Mixstab (oder einem Hochleistungsmixer) pürieren.

Schon hat man ein cremiges Eis. Wer mag, streut einige Mandelblättchen über die Portionen, dann hat man noch ein bisschen was Knuspriges beim Naschen.



Habt noch genussvolle Frühlingstage und macht es euch schön!  
Eure Judith

Weitere Eissorten gefällig? Dann wäre vielleicht die [Kiwi-Avocado-Sorte](#) was für euch oder die [Sorte mit Zimt und Ernüssen](#). =)

---

## Blitzeis: Nicecream aus Melone mit baicoli



Ich melde mich zurück aus einem Kurzurlaub. Zusammen mit meiner Freundin Katrin, die ich vor 4 Jahren in New York kennen gelernt habe, und die genauso reisesüchtig ist wie ich, habe ich einen Wochenend-Trip nach Venedig gemacht.

*Venedig im August?! Ist das ihr Ernst?!* werdet ihr euch jetzt

vielleicht fragen. Und ja, es war brüllend heiß und die Stadt natürlich auch voller Touristen. Aber: wie überall gibt es auch ruhige Ecken und Insidertipps und wenn man sich abseits der Touristenpfade bewegt, sieht man nicht nur das echte, authentische Venedig, sondern man kann auch den großen Massen entkommen, durchatmen und man entdeckt spannende Dinge.

Bedingt durch die Hitze haben wir keinen Tag warm gegessen, sondern uns durch die typischen venezianischen Weinbars gefuttert – und getrunken. Der Spritz, hierzulande mittlerweile Kultgetränk, stammt aus der Lagunenstadt und auch der Bellini wurde dort erfunden. Kennt ihr das Getränk aus Prosecco und püriertem weißem Pfirsich, das von Giuseppe Cipriani 1948 entwickelt wurde? Cipriani eröffnete die berühmte Harry's Bar und benannte das Getränk nach einem venezianischen Maler.

In Harry's Bar haben wir den ersten Bellini unseres Lebens getrunken und ich muss sagen, wir waren begeistert. Nicht zu süß, herrlich fruchtig und ein bisschen prickelnd. Perfekt an heißen Tagen. Für den kleinen Geldbeutel ist er jedoch nichts – zumindest nicht in Harry's Bar! Da zahlt man den Namen und Ruhm des Ortes leider mit. Aber immerhin gibt es leckere grüne Oliven dazu, die auch großzügig und blitzschnell aufgefüllt werden, wenn sie vor dem Getränk alle sind (wenn ihr euch den Spaß gönnt und Oliven mögt – langsam trinken!).

In einem Supermarkt fand ich eine weitere Spezialität Venedigs, die ich vom Namen her schon aus dem Buch kannte, das ich neulich übersetzt habe: *baicoli*. Diese sehr dünnen, knusprigen ovalen Kekse schmecken ein bisschen wie Zwieback und waren ursprünglich Schiffszwieback für Seefahrer. Ich fand sie sehr passend für mein Eis, da ich keine Waffeln im Haus hatte.



Eis habe ich in Venedig nicht gegessen – es war mir einfach zu heiß. Dafür habe ich heute ein Blitzeis aus eingefrorener Melone gemacht. Mit dem Braun Stabmixer geht das superfix, ich

liebe dieses Teil immer noch sehr! Ein guter Hochleistungsmixer sollte genauso gut gehen. Ein normaler Mixstab wahrscheinlich nicht.

### **Für 2–4 Personen**

1 Melone (Galia, Honig, Charentais, ...)

Etwas Zitronen- oder Limettensaft (nach Belieben)

*Baicoli* oder andere knusprige, dünne Kekse oder Eiswaffeln

Die Melone schälen, in mittelgroße Würfel schneiden und einfrieren. Wenn die Frucht völlig hart ist, mit dem Braun Multiquick oder einem Hochleistungsmixer pürieren, dabei nach Belieben etwas Säure dazugeben.

Das Eis sofort servieren (oder noch einmal in den Tiefkühler stellen) und Kekse oder Waffeln dazu reichen.



In den nächsten Tagen möchte ich euch auch noch einen kleinen Bericht über Venedig geben und zwei, drei Insidertipps habe ich auch noch für euch! =)

Bis dahin, habt eine schöne Restwoche und kühlt euch gut ab!  
Eure Judith

Hier gibt es weitere Eisrezepte: [Vegane Bananen-Zimt-Nicecream mit Erdnuss & Karamellsoße](#) und [Kiwi-Avocado-Nicecream](#)

---

## [Vegane Bananen-Zimt-Nicecream mit Erdnuss & Karamellsoße \(Werbung\)](#)



Diese Eiscreme ist in 5 Minuten gemacht – von der Einfrierzeit mal abgesehen. Ich muss zugeben, dass ich immer begeisterter bin

von meinem neuen Küchenhelfer, dem [Braun Multiquick 9](#). Er zaubert in wenigen Augenblicken ein wunderbar cremiges Eis aus gefrorenen Zutaten, ist vielseitig einsetzbar (Naschkater macht jetzt öfters Smoothies damit) und nimmt auch noch so wenig Platz weg. Eine Eismaschine ist da gleich viel sperriger. Außerdem ist solch selbst gemachtes Eis natürlich viel gesünder – und leckerer. Naschkater befand dieses Eis als **„das leckerste Dessert, dass du je gemacht hast!“** und das will bei meinem Schleckermaul was heißen, denn ich hab ihm ja schon zahllose Desserts gemacht. =D

Die ursprüngliche Nicecream, habe ich gelesen, ist ja die aus gefrorenen Bananen und ich war überrascht, wie hell und sahnig sie aussah, obwohl es nur Banane mit zwei Prisen Zimt war. Salzige Erdnussstückchen geben einen wunderbaren Crunch und die Karamellsoße ist zwar nicht unbedingt gesund, immerhin besteht sie aus Zucker und Fett, aber ein bisschen Sünde muss Eiscreme ja auch sein, oder?



Die Soße ist ganz einfach herzustellen und hat eine wunderbare dunkle Farbe durch den Zuckerrübensirup, von dem ich einen

Rest im Regal gefunden habe. Wer den nicht hat, nimmt einfach Maissirup oder experimentiert mit etwas anderem.

Die Bananen habe ich in Stücken auf einem kleinen Blech eingefroren und dann in einen Behälter getan. So kann man sie besser pürieren, wenn sie nicht einen einzigen Klumpen bilden.



**Für 2-4 Portionen:**

2 gefrorene Bananen in Stücken  
2 Prisen Zimt  
1 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse, fein gehackt

Die Bananen mit dem Zimt in eine Schüssel mit etwas höherem Rand geben und mit dem Zauberstab zu glatter Eiscreme pürieren. Die Erdnüsse unterrühren.

### **Vegane Karamellsoße**

100 g Zucker  
60 ml pflanzliche Milch  
2 EL pflanzliche Butter oder Margarine  
1 EL Zuckerrübensirup oder Maissirup

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und langsam schmelzen lassen, dann einmal aufkochen und einen gut sitzenden Deckel auflegen. Nach ein paar Minuten den Deckel abnehmen und noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Abkühlen lassen und in einer Flasche oder einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank lagern. Vor dem Genießen umrühren.

Jede Portion Eis mit der Karamellsoße beträufeln – gierige Naschkatzen übergießen sie – und mit ein paar gehackten Erdnüssen bestreuen.

Frohes

Schlecken!



Der Juli war zwar bisher nicht unbedingt hochsommerlich, aber

er fängt sich bestimmt wieder und spätestens dann kommt so ein Eis gerade recht, findet ihr nicht auch?

Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche voller Sonnenschein!

Eure Judith

Weiteres Eis findet ihr hier: [Kiwi-Avocado-Nicecream](#)