Karottenkuchen 2.0 – Eine Torte zum recreate-Blogevent

Gestern habe ich es endlich geschafft, ein altes Rezept auf dem Blog noch einmal zu backen. Marc von Bake to the roots feiert nämlich mit einem Blogevent seinen Geburtstag und hat eingeladen, Rezepte aus frühen Bloggerzeiten noch einmal zu machen. Ich finde diese Idee großartig, denn wenn ich in alten Rezepten stöbere, bin ich oft nicht mehr zufrieden mit den damals geknipsten Fotos.

Den Karottenkuchen habe ich sogar etwas abgeändert, denn ich fand den Teig ein wenig zu schwer. Außerdem hat er ein Umstyling erhalten und präsentiert sich eher in Törtchenform, das fand ich dem Anlass entsprechend passender, immerhin geht es um einen Geburtstag! =)

Es ist kaum Mehraufwand, aus diesem einfachen Kuchen einen Hingucker zu machen und ich finde den Unterschied zu den alten Fotos doch bemerkenswert. Das alte Rezept zum Vergleich findet

ihr übrigens hier.

Kuchen (für eine runde Springform von 19 cm Ø):
180 g weiche Butter

180 g Zucker (alternativ Rohrohrzucker)
gemahlene Vanille
3 Eier
150 g Dinkelmehl 630
200 g gemahlene Haselnüsse (alternativ Mandeln)
2 gehäufte TL Backpulver
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
2 gestr. TL Gewürze nach Geschmack, z.B. Zimt, Piment, Ingwer, …*
400 g Möhren, gerieben

Creme:
200 g Frischkäse (Doppelrahm)
100 g Schlagsahne
3 EL Puderzucker
2-3 EL Zitronensaft

* (*ich habe „Ginger and Bread“ von Herbaria genommen, da ist drin: Ingwer, Zimt, Orangenschale, Nelken, Piment, Zitronengras und Kardamom*)

Die Karotten schälen und reiben. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen.
Die weiche Butter mit dem Zucker schaumig rühren, die Eigelbe einzeln einrühren.
Die Karotten unterrühren. Mehl, Backpulver, Gewürze, Zitronenschale und Nüsse mischen und dazu geben.
Alles gut verrühren, dann den Eischnee vorsichtig unterheben und den Teig in die gefettete Springform füllen und glatt streichen.
1 Stunde backen, gegen Ende der Zeit die Stäbchenprobe machen und evtl. den Kuchen abdecken, falls er zu dunkel wird.

Für die Creme die Sahne steif schlagen. Alle restlichen Zutaten in einer Schüssel gut verrühren und abschmecken, bis Süße und Säure perfekt harmonieren. Die Sahne unterheben.
Den abgekühlten Kuchen in der Mitte durchschneiden, mit der

Hälfte der Frischkäsecreme bestreichen und die zweite Kuchenhälfte darauf setzen. Mit der zweiten Hälfte Creme bestreichen und nach Belieben mit Karotte, gehackten Pistazien, Marzipankarotten oder Nüssen dekorieren.[nurkochen]

Die Torte kam gestern auch gerade recht, um eine liebe Freundin damit zu mästen, denn sie hat in den letzten Wochen gesundheitlich arg geschwächelt und mehrere Kilos abgenommen.

Da konnte ich sie wunderbar mit diesem Kuchen päppeln. =)

Wir genehmigen uns jetzt noch ein Stück zum Sonntagskaffee und euch wünsche ich genussreiche und erholsame Stunden, genießt euer Wochenende!
Eure Judith

Mein Lieblingsmix: Müsli mit gerösteten Nüssen, Chia und gepufftem Quinoa

Sicher geht es vielen von euch auch so: Morgens hat man oft noch nicht so großen Hunger, will aber auch Energie tanken für den Tag. Schnell gehen darf das Frühstück auch gerne. Da ist ein gesundes Müsli perfekt, das wertvolle Energie liefert, lang anhaltend satt macht, ohne dass man sich vollgestopft fühlt und das man je nach Lust und Laune mit saisonalem Obst aufpeppen kann.

Schon lange suche ich nach der optimalen Müslimischung für mich, aber so richtig glücklich war ich nie. Bircher Mischungen mag ich ganz gerne, aber oft ist mir zuviel

Trockenobst drin. Andere Müslis enthalten meist ziemlich viele Sonnenblumenkerne, die ich mir geröstet als Topping über einem Salat gerade noch gefallen lassen, aber eigentlich nicht wirklich mag. Schon gar nicht zum Frühstück im Müsli.

Irgendwann resignierte ich und beschloss, meine eigene Mischung zu machen. Diese hier ist mein erster Versuch und ich liebe sie! Die gerösteten Nüsse machen es aus, denn sie geben dem Müsli ein wundervolles, warmes Aroma und man kann jedes Obst dazu kombinieren. Am liebsten mag ich Reismilch, denn die hat eine natürliche Süße und ist nicht so fett und schwer wie Kuhmilch, die ich schon im morgendlichen Kaffee habe.

Wer es süßer mag, gibt noch einen Teelöffel Agavendicksaft an seine Portion, der löst sich viel besser auf als Honig. Oder man erhöht den Anteil an Schoko-Crunch-Müsli, das ja bereits

gesüßt ist und auf das ich einfach nicht gänzlich verzichten will und kann.
Nur das mag ich aber auch nicht mehr frühstücken, das wäre zu süß. Als süßende Zutat im Nussmüsli ist es für mich perfekt! =) Man kann das aber auch weglassen und eine Banane hinein schnippeln.

Für ca. 2 größere Vorratsgläser:

500 g Getreideflocken (z.B. 3-Kornflocken [Hafer, Dinkel, Roggen])*
200 g Nuss-Mix (Walnüsse, Cashews, Haselnüsse, Paranüsse)
125 g gepuffter Quinoa
5 EL Chiasamen
3 EL Sesam
3 EL Mohn
2-3 TL Zimtpulver
[2-4 Handvoll Hafer-Crunch Müsli Schoko (ich liebe das von Alnatura), fein zerbröselt]

* *Je nach Geschmack kann man Kleinblatt- oder Großblattflocken nehmen. Ich achte auf Haferanteil, denn Hafer ist morgens eine super gesunde Energiequelle.*

Die Nüsse auf einem Backblech ausbreiten und bei 180°C 5-10 Minuten rösten. Am besten dabei bleiben, denn sie können sehr schnell dunkel werden. Die abgekühlten Nüsse hacken und mit allen anderen Zutaten vermischen. In Vorratsgläser füllen.[nurkochen]

Esst ihr morgens auch Müsli und welches bevorzugt ihr? Habt ihr euch auch schon Mischungen selbst gemacht?
Startet genussvoll in die Tage!

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 Frühstücks-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

Perfekt zum Sonntag: Saftiger Gugelhupf mit Rosinen, Haselnuss und Mandel

Heute hatte ich endlich mal wieder Zeit zum Backen. Die letzten Wochen waren schon ein bisschen anstrengend, denn ich kam von der Arbeit und setzte mich für die zweite Arbeit an den PC. Viel Zeit und innere Ruhe zum Backen und Kochen blieb da nicht. Ich habe das große Glück, dass mein Naschkater zuhause arbeitet und somit für uns kochen konnte. Wenn ich von der Arbeit komme – und dann habe ich Hunger wie eine Löwin – wartet etwas Warmes auf mich. Was für ein Luxus, oder? Ich muss sagen, es macht riesigen Spaß, dieses Buch zu übersetzen und ich freue mich unglaublich auf den Moment, wenn es im Buchhandel liegt und irgendwo (aber wahrscheinlich verschwindend klein im Impressum) steht: Aus dem Italienischen übersetzt von… Natürlich werde ich euch mein liebstes italienisches Kochbuch hier dann auch vorstellen. Aber erstmal

muss es ja fertig werden. Nachdem das Gröbste von diesem Projekt nun geschafft ist, kann ich nicht nur durchschnaufen, sondern mich auch mal wieder bei (anderen) schönen Dingen entspannen. Beim Backen zum Beispiel. Schon länger hatte ich mal wieder große Lust auf einen fluffigen süßen Hefeteig mit Rosinen. Am besten mit viiiel Butter. Da musste also ein Gugel her und den habe ich vorhin aus dem Ofen geholt.

Was kann man bei solch garstigem Wetter denn auch besseres tun, als das Haus mit warmem, süßem Duft zu fluten und bei einer Tasse heißem Tee die Füße an die Heizung zu strecken. Heute feiert eine Freundin Geburtstag und deswegen bin ich am Donnerstag Abend in die Pfälzer Heimat gereist, um ein gemütliches Wochenende bei der Familie zu genießen. Auf dem Weg dahin habe ich erneut in Landau Station gemacht, wo mich Parez in seinem ParezzO rührend mit Kaffee und Tee versorgte, mich mit den feinen Rebert-Törtchen am liebsten gemästet hätte und sich sichtlich genauso freute, mich zu sehen, wie umgekehrt. Witzigerweise stellten wir einmal mehr fest, dass die Welt wirklich klein ist. In meiner Studienstadt Heidelberg arbeitete ich eine Saison lang in einer Eisdiele und per Zufall kam heraus, dass Parez die Besitzer kennt. Manchmal schließen sich so lustige kleine Kreise. Das kennt ihr sicher auch. Wir haben jedenfalls beschlossen, irgendwann mal zusammen nach Heidelberg Eis essen zu gehen. Dann spazieren

wir gemeinsam ins GelatoGo und genießen, wie die anderen Augen machen. =)

Jetzt hoffe ich aber, ich kann eure Augen mit diesem feinen Kuchen zum Glänzen bringen.

Für 1 großen Gugelhupf:

100 g Rosinen
80 ml Fruchtsaft (Apfel, Mango, Orange; man kann natürlich auch Rum nehmen)
250 ml Milch
1 Würfel frische Hefe (42g)
90 g Zucker
½ TL Vanillepulver
750 g Mehl
1 Prise Salz
3 Bio-Eier
2 Handvoll (geröstete) Haselnüsse/Mandeln, grob gehackt
300 g weiche Butter Butter oder Margarine + 1 EL Mehl für die Form Puderzucker (zum Bestreuen)

Rosinen in einer kleinen Schüssel in dem Fruchtsaft einweichen.
Von der Milch 150 ml lauwarm erwärmen. Die Hefe hinein bröckeln und mit 1 EL von dem Zucker unter Rühren darin auflösen. 100 g Mehl unterrühren und den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Das restliche Mehl, die übrige Milch, Zucker, Salz, Vanillepulver und Eier mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine verkneten und 5 Minuten durchkneten. Weiche Butter und den Vorteig dazugeben und alles zu einem geschmeidigen, glänzenden Teig verkneten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
Die Rosinen abtropfen lassen, unter den Teig kneten und weitere 15 Minuten gehen lassen.
Eine große Gugelhupf-Form (etwa 2 l Inhalt) gut mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstäuben. Den Teig einfüllen und in der Form nochmals an einem warmen Ort 30 Minuten gehen

lassen. Den Backofen auf Umluft 180 Grad vorheizen. Den Gugelhupf im vorgeheizten Ofen etwa 50–55 Minuten backen.
In der Form 10-15 Minuten abkühlen lassen, dann noch warm aus der Form stürzen. Ganz auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.[nurkochen]

Habt ihr schon mal Gugelhupf gebacken? Mögt ihr ihn, oder habt ihr lieber Obst oder Sahne auf dem Kuchen?
So staubtrockene Gugels, wie man sie manchmal bekommt, mag ich auch nicht sonderlich. Aber einer mit viel Butter, schön saftig und außen knusprig – das ist wahres Küchenglück.
Habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

♥ Blogevent ♥ Gastblog: Omas Kakaokuchen

Hallo,
ich bin Eva von ichmussbacken.com. Ich freue mich sehr, dass

ich heute bei Judith Naschkatze zu Gast sein darf!
Judith hat mich eingeladen, bei ihrem Blogevent „Der Geschmack von früher“ mitzumachen. Im Dezember habe ich es leider nicht geschafft, da war einfach zu viel los. Aber jetzt im Jänner hat es geklappt – der Kakaokuchen nach einem Rezept meiner Wiener Oma ist der erste Kuchen, den ich im neuen Jahr gebacken habe!

Noch kurz zu mir und meinem Blog: Backen ist seit meiner Kindheit ein Hobby von mir. Die jahrzehntelange Back-Erfahrung kommt mir sehr zugute, da ich seit einigen Jahren wegen Laktoseintoleranz und Fruktoseintoleranz darauf achten muss, was ich esse. Gekaufte Süßigkeiten und Kuchen vertrage ich nur schlecht bis gar nicht. Ich backe mir meine Kuchen, Torten, Cookies, Cupcakes und Co. daher einfach selbst; die Ergebnisse stelle ich auf meinem Blog vor.
Die Rezepte auf meinem Blog sind so gestaltet, dass ich sie selbst vertrage. Ich gebe immer an, wenn ich laktosefreie Produkte verwende, etwa bei Milch, Schlagrahm/Sahne, bei Schokolade. Ihr könnt aber natürlich ebenso gut „normale“

Produkte verwenden!

Bei Fruktoseintoleranz ist es etwas schwieriger, da die individuelle Verträglichkeit sehr unterschiedlich ist. Ich vertrage meine Rezepte wie gesagt sehr gut, und ich hoffe, ihr

auch!

Nun aber los mit der Geschichte hinter Omas Kakaokuchen. Meine Oma lebte in Wien. In meiner Kindheit verbrachten wir, meine Geschwister und meine Mutter, jeden Sommer mehrere Wochen bei ihr in ihrem Schrebergarten am Ziegelteich. Soweit ich mich erinnere, haben wir uns dort hauptsächlich von Eis, Schokolade, Süßigkeiten und Extrawurst-Semmeln ernährt.

Meine Oma war definitiv eine „Süße“. Wenn wir in der Kantine Eis holten, kauften wir immer zwei Familienpackungen, eine für die Oma, eine für uns vier. Dazu aß sie einige Löffel Schlagrahm. Ich staunte immer darüber, wie viel sie essen konnte.
Meine Oma konnte hervorragend backen; irgendein Kuchen war fast immer in der Küche – Marillenfleck oder Kirschfleck etwa, also Blechkuchen mit Marillen oder Kirschen. Auch ihre Weihnachtsbäckerei schmeckte fantastisch. Ich backe noch heute die Linzer Augen und Vanillekipferl. Oft gab es auch diesen Kakaokuchen. Meine Oma backte ihn in einer rechteckigen, dunkelbraunen Emailleform. Ihrer Aussage nach war das ein schneller Kuchen. Meistens gab es ihn „trocken“, also ohne Füllung, aber lieber mochte ich ihn mit Schokocreme-Füllung.

Ich muss noch dazu sagen, dass meine Oma nie an Zucker oder Butter sparte, ganz im Gegenteil. Je süßer, desto besser. Und je älter sie wurde, desto süßer wurden ihre Kuchen und Torten, weil ihr Geschmackssinn allmählich nachließ und sie nicht mehr so gut schmecken konnte.
Das Rezept für den Kuchen habe ich schon vor vielen Jahren aufgeschrieben, aber nie nachgebacken. Für Judiths Event war es nun so weit. Ich war wirklich gespannt, ob der Kuchen so schmecken würde, wie ich ihn in Erinnerung hatte!
Bei der Zubereitung des Kuchens hatte ich gleich mehrere Aha-Erlebnisse. Ich war zuerst einmal richtig überrascht darüber, dass die Zubereitung aufwendiger war als meine Oma es dargestellt hatte. Sie erledigte das Backen irgendwie nebenher, und schwupps, war der fertige Kuchen da. Ganz so einfach fand ich das nicht. Meine Küchenmaschine musste ganz schön lange rühren, bis der Teig schaumig war!

Außer dem hat es mich überrascht, wie viel Teig das Rezept ergab. Die Menge hat locker für einen Backrahmen in der Größe 35 x 25 cm gereicht. Im Nachhinein leuchtet mir das allerdings vollkommen ein. Wenn es um Süßes ging, machte meine Oma eben keine halben Sachen. Wozu einen kleinen Kuchen backen, wenn man genauso gut einen großen Kuchen backen kann?
Viel Teig, viel Creme – auch bei der Creme hat meine Oma nicht gespart. Wer zu Silvester gute Vorsätze gefasst hat und auf Diät ist, sollte besser auf die Füllung aus einer üppigen Schokopudding-Buttercreme verzichten! Die schmeckt zwar köstlich, ist aber doch recht kalorienlastig.

Ich hatte also als Nachback-Ergebnis ein ganzes Blech Kakaokuchen mit Schokocreme-Füllung vor mir und war echt gespannt darauf, wie der Kuchen schmecken würde. Mit dem ersten Bissen wurde ich sofort in meine Kindheit zurückversetzt. Der Geschmack ist genau wie damals und bringt sofort Erinnerungen an Wien, Sommer, Ferien zurück.

Der Boden schmeckt intensiv nach Kakao, man merkt, dass das kein Schokoladekuchen ist, sondern ein Kakaokuchen. Die Creme ist sehr süß; dennoch mag ich den Kuchen nach wie vor mit Creme lieber als ohne. Ich würde aber empfehlen, etwas weniger Zucker zu nehmen, also ca. 70 g statt 100g. Wie gesagt mochte es meine Oma vor allem in ihren letzten Lebensjahren sehr süß, weil ihr Geschmackssinn nachließ.

Meine Oma gab auch stets einen guten Schuss Rum in die Creme, als Kontrast zu der Süße. Das habe ich nicht gemacht, da bei uns Kinder mitessen. Ich kann mir aber vorstellen, dass eine Schicht Orangenmarmelade oder Preiselbeermarmelade unter der Schokoschicht sehr gut zum Kakaokuchen passen und ebenfalls die Süße etwas mildern würde.
Ansonsten: Daumen hoch für den Kuchen! Der macht sich sicher toll auf einem Buffet – und reicht garantiert für eine große Menge Gäste!

Zutaten

Teig

125 g Butter
(laktosefrei, wenn du sehr empfindlich bist)
3 Dotter
200 g Zucker
500 ml Milch, laktosefrei
400 g Mehl
100 g Kakao
1 Pck. Backpulver
3 Eiklar
1-2 Hände Walnüsse (optional)

Schokocreme

1 Pck. Schokoladenpudding
500 ml Milch, laktosefrei
250 g Butter, Zimmertemperatur
(laktosefrei, wenn du sehr empfindlich bist)
Zucker nach Geschmack
(Bei Oma 100 g; meine Empfehlung sind max. 70g)
2 EL Kakaopulver
1 Schuss Rum, optional

Zubereitung

1. Einen Backrahmen auf die Größe von 25 x 35 cm einstellen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Das Backrohr auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Butter, Dotter und Zucker mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine gut schaumig rühren; das dauert mindestens 5-10 Minuten. Den Kakao in eine Schüssel sieben und mit Mehl und Backpulver vermischen. Die Milch und die Mehlmischung abwechselnd zu der Buttermischung geben und gut einrühren. Der Teig ist sehr zähflüssig. Den Teig in den Backrahmen gießen und glattstreichen. Nach Belieben mit Walnüssen bestreuen.
3. Den Teig ca. 30-35 Minuten backen. Stäbchenprobe machen: Wenn an einem in den Boden gesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr kleben bleibt, ist der Kuchen fertig. Den Boden aus dem Backrohr nehmen und abkühlen lassen.

4. Für die Füllung einen Schokoladenpudding nach der Anweisung auf der Packung zubereiten: Das Puddingpulver mit ca. 8 Esslöffeln Milch verrühren, die restliche Milch mit dem Zucker aufkochen. Die Puddingpulver-Mischung mit dem Schneebesen in die heiße Milch einrühren, aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Den Pudding komplett abkühlen lassen.
5. Die Butter mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine gut schaumig rühren. Den Pudding mit dem Stabmixer durchmixen, dann löffelweise zu der Butter geben. Jeden Löffel gut einarbeiten, damit die Masse nicht gerinnt.
6. Den Boden halbieren. Den Deckel abnehmen, die Creme gleichmäßig auf dem Boden verstreichen und den Deckel wieder aufsetzen. Den Kuchen vor dem Aufschneiden etwa eine Stunde lang kühlen. Vor dem Servieren nach Belieben mit Staubzucker bestreuen.[nurkochen]

Wie man auf den Fotos sieht, ist der Boden bei mir ganz leicht sitzen geblieben. Ich hätte mich auf mein Gefühl verlassen sollen und ihn noch etwa 5 Minuten länger backen sollen. Laut Stäbchenprobe war er zwar fertig, beim Abkühlen sank er aber etwas ein. Backt ihn also im Zweifelsfall lieber etwas länger! Außerdem: Je mehr Nüsse, desto besser !

Danke, liebe Judith, dass ich bei dir zu Gast sein durfte!