

# Fruchtig-pikanter Süßkartoffelaufstrich mit Pfirsich und Feta



Eigentlich wollte ich euch diesen Aufstrich bzw. Dip ja schon zum Wochenende bloggen, aber diese Woche war ziemlich viel los und gestern hatten wir Betriebsausflug, da war ich den ganzen Tag am Handwerken. Was wir gemacht haben? Das will ich euch diese Woche noch genauer erzählen, es war jedenfalls ganz großartig und wir sind alle glücklich mit unseren Werken – die auch etwas mit Kochen zu tun haben – nach Hause gegangen. Meine Chefin meinte zum Abschluss, wenn wir nach diesem schönen Tag jetzt noch einen Fußballsieg feiern könnten, wäre er perfekt. Bei der Arbeit verfolgen wir alle die EM recht intensiv. Wir haben ein Poster mit der Spielübersicht und tippen immer fleißig auf Sieger und Spielstände, aus Spaß an der Freude und ohne wirklichen Einsatz. Bisher hatte ich da einen unglaublichen Riecher und habe im kompletten Achtelfinale sowie dem bisherigen Viertelfinale alle Sieger richtig getippt! Ein bisschen stolz bin ich da schon und ich freue mich seit gestern unglaublich, dass meine Serie durch den Sieg

der Deutschen gegen Italien (Endlich!) nicht abgerissen ist!  
Vielleicht hätten wir einen Einsatz festlegen sollen... =)



Meinen Süßkartoffelaufstrich habe ich diese Woche für eine Aktion der [German Food Blogs](#) kreiert.

Er schmeckt köstlich auf frischem Brot aller Art, auf hauchdünnen, kross gerösteten Brotscheiben, aber natürlich auch zum Dippen mit Tortillachips, zu Ofenkartoffeln oder auf einem Burger.

Einen Teil davon habe ich als Pesto zu heißen Nudeln gegessen und das war ebenfalls sehr lecker! Der Aufstrich ist also ein Multitalent und dazu noch sehr gesund, denn Süßkartoffeln sollen sich aufgrund ihres Inhaltsstoffes Caiapo gut auf Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte auswirken. =)

### **1 Portion:**

- 1 Süßkartoffel (geschält ca. 400 g)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 1-2 Pfirsiche
- 2 TL Fruchtchutney, zum Beispiel Mango
- Chiliflocken nach Belieben
- 100 g Feta (**oder** 80 g Ziegenfrischkäse) \*
- einige Blätter frische Minze
- ca. 1 EL schwarzer Sesam

Die Süßkartoffel schälen, grob würfeln und mit etwas Wasser, Kurkuma und Curry weich dünsten. Die restliche Flüssigkeit abgießen und die Süßkartoffel mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.

Das Chutney untermischen und mit viel frisch gemahlenem Pfeffer und Chili nach Belieben würzen.

Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Scheiben und dann in sehr feine Würfel schneiden. Den Feta mit einer Gabel ganz fein zerdrücken.

Die Minze in feine Streifen schneiden. Die Süßkartoffeln mit dem Käse, dem Pfirsich und den Gewürzen mischen und noch einmal mit Salz, Pfeffer (und Chili) abschmecken.



**TIPP:**

Man kann natürlich auch frische Mango nehmen statt Pfirsichen und wer die Minze nicht mag, schneidet Frühlingszwiebeln in hauchfeine Scheiben und streut sie darüber.

*\* Die Variante mit Ziegenfrischkäse ist milder und cremiger; wer Ziegenkäse nicht mag oder es herzhafter liebt, der nimmt den Fetakäse. Ich habe die Masse halbiert, beides getestet und bin schwer verliebt in diesen Aufstrich. =)*



Draußen scheint mittlerweile die Sonne und ich werde jetzt mal zum Sport radeln. Euch wünsche ich einen sonnigen und entspannten Tag, genießt euer Wochenende noch in vollen Zügen!  
Eure Judith ♥

---

**Kleine pelzige Früchtchen,  
die niemand wollte und was  
aus ihnen wurde: Cremig-  
fruchtiges Schichtdessert aus  
Kompott, Brioche und  
Sahnejoghurt**



Ich

liebe den Sommer nicht nur wegen seiner Temperaturen, sondern auch aufgrund der Fülle an Gemüse, Früchten und Kräutern, mit denen er die Küche von Naschkatzen bereichert. Fast alles gibt es zurzeit regional und wenn ich in diesen Tagen über den Markt laufe, dann schwelge ich in den Farben, Formen und Gerüchen all dieser reifen und knackigen Köstlichkeiten. Die lila Zwetschgen lassen mich von Datschi träumen. Die Mirabellen möchten zur Tarte werden, die Brombeeren einfach so im Mund verschwinden. Endlose Möglichkeiten an Marmeladen liegen da auf den Ständen. Eingelegtes Gemüse könnte den Sommer konservieren. Grüne Bohnen, eins meiner Lieblingsgemüse, würde ich mir gerne einfrieren für die kalte Jahreszeit und eine herzhafte Suppe daraus machen, wie meine Oma sie immer kochte.

Ein bisschen traurig macht mich ein Bummel über den Markt jedoch auch, denn all das bleibt bis Mitte des Monats ein Traum. Ohne Küche kann man schlecht Kuchen backen und auf zwei mobilen Herdplatten ist an ausschweifenderes Kochen auch nicht zu denken.

Ich tröste mich damit, dass die Wartezeit bald vorbei ist, der Herbst jedoch erst vor der Tür steht. Den ersten leuchtend orangen Kürbis haben wir schon dekorativ auf den Küchenboden gesetzt und bei Spaziergängen meine ich manchmal, schon einen ersten Hauch von Herbst zu riechen. Es bleibt jedoch noch

genug Zeit, ein bisschen aufzuholen und herrliches Obst vom Markt in der neuen Küche in Glück zu verwandeln.

Ein bisschen traurig macht es mich auch, wenn ich an Gärten oder Feldern vorbei komme und Bäume oder Sträucher sehe, an denen die Früchte und Beeren langsam vor sich hin verkommen und von niemandem geerntet und genossen werden. Was man daraus alles zaubern könnte!

Vor einigen Tagen brachte mein Naschkater solche Früchte mit nach Hause. Seine Ma war am Umziehen und hatte sich davor im Garten ihres Vermieters der zahllosen Pfirsiche erbarmt, die gerade niemand ernten kann. Mein Katerchen kochte daraus zwei riesige Töpfe Kompott, von dem noch ein großes Einmachglas im Kühlschrank steht. Das Kompott schmeckt köstlich mit griechischer Sahnejoghurt, und das inspirierte uns zu einem wundervollen Schichtdessert.



Für

**das Kompott braucht ihr:**

Pfirsiche

Zucker

Eventuell etwas Wasser

**Für 2 Portionen Schichtdessert:**

4-6 EL Pfirsichkompott

(es geht auch mit frischen Pfirsichen, fein gestückelt)

4-6 EL Sahnejoghurt  
2 große Scheiben Brioche, goldbraun getoastet  
(1 paar Tropfen Rum)  
1-2 TL flüssige rote Marmelade oder roter Sirup  
1 große oder 2 kleine rote Pflaumen

Das Kompott am besten am Tag vorher kochen. Die Pfirsiche dafür halbieren, entkernen und in Würfel oder unregelmäßige Stücke beliebiger Größe schneiden. In einem Topf langsam aufkochen und eine Weile bei kleiner Hitze garen lassen. Mit Zucker nach Belieben süßen.

Die Brioche in Scheiben schneiden und diese toasten, so dass sie goldbraun, aber nicht zu dunkel sind. Mit einem Servierring oder einem runden Glas 4 Kreise ausstechen. (Die Reste aufknuspern.)

In einem schönen Glas alle Zutaten im Wechsel schichten. Zuerst etwas Kompott, dann Joghurt, eine Scheibe Brioche und alles noch einmal von vorne. Die untere Briochescheibe mit ein paar Tropfen Rum beträufeln, wenn man das mag. Als oberste Schicht noch einmal einen Klecks Kompott und Joghurt darauf setzen.

Zum Schluss die Pflaumenstückchen darüber verteilen und alles mit ein wenig rotem Sirup oder Marmelade beträufeln.

**Tipp:** Am besten frisch schmecken lassen. Die Brioche weicht sonst zu arg durch.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr habt Lust, dieses dekorative und sehr leckere Dessert einmal nachzumachen und wünsche euch viel Freude beim Löffeln, Schlecken und Genießen!  
Habt genussvolle Frühherbsttage!  
Eure Judith

PS: Das Ganze geht auch gut **vegan** mit Sojajoghurt und veganer Brioche oder vergleichbarem süßem Hefengebäck! =)

---

**Kühlschranksuchen ohne  
Backen: Pfirsich- Himbeer-  
Tarte mit weißer Schokolade**





Da

habe ich mich gestern noch beschwert, dass es einfach viel zu heiß ist. Und heute friere ich.

Gestern Abend zog sich der Himmel zu und es regnete. Wir ließen die ganze Nacht alle Fenster auf und schliefen im herrlich kühlen Luftzug. Heute Morgen schlugen wir die Augen auf, kuschelten uns in die Decke, genossen, dass wir sie endlich mal wieder brauchten und schaueten durchs offene Fenster in die grauen Wolken. Ganz plötzlich warf der Himmel noch einmal kräftig mit Wasser und danach roch es ganz herrlich nach Sommerregen. Wir freuten uns wie Kinder über dieses Wetter.

Eben lese ich, dass es in anderen Teilen Deutschlands heftige Unwetter gab und ich hoffe, ihr habt keine Sturmschäden wegzuräumen heute Morgen und könnt einfach nur die kurze Verschnaufpause genießen, bis es wieder heißer wird!

Man könnte zwar heute wieder backen, aber gestern war es ein Ding der Unmöglichkeit, den Backofen anzuwerfen. Da ich es aber einfach nicht lange ohne Backen aushalte, habe ich gestern den allerersten Kühlschrankkuchen ohne Backen meines Lebens gemacht.

Es war eine spontane Idee und trotz kleiner Zweifel funktionierte sie sogar auf Anhieb einwandfrei! Ich bin ganz stolz und glücklich, euch meine leichte Sommertarte vorzustellen. Sie braucht keinen extra Zucker, sondern wird

mit etwas weißer Schokolade gesüßt und erfrischt mit Obst und Zitrone. Sie müsste genauso gut mit Joghurt oder griechischem Joghurt gelingen, das muss ich demnächst mal ausprobieren.



Für 1

**Form mit 24 cm Ø:**

70 g Zwieback

45 g geschmolzene Butter

500 g Soyade, pur, ganz leicht gesüßt  
abgeriebene Schale einer Zitrone

1 gehäufter EL Stärke

1 EL Zitronensaft

50 g geschmolzene weiße Schokolade

1 Tütchen Agartine (pflanzliches Geliermittel)

1 Pfirsich

etwa 20 Himbeeren

(es gehen natürlich auch Nektarinen, Melone, andere Beeren, ...)

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen.

Über den Boden einer Springform Frischhaltefolie oder Backpapier spannen.

Man kann den Kuchen auch direkt auf der Platte herstellen, auf der man ihn anrichten möchte. Das ist fast besser, da er keinen sehr festen Boden hat und sich deswegen nicht so gut umsetzen lässt. In dem Fall den Torten- oder Springformring

auf einen großen Teller oder eine Kuchenplatte setzten. Der Boden muss ganz eben sein.

Den Zwieback in eine Gefriertüte geben und mit dem Nudelholz zu feinen Bröseln mahlen. (Wenn man die Tüte dabei nicht ganz verschließt, kann sie auch nicht platzen.)

Die Butter mit den Bröseln mischen und alles gut in die Form drücken, damit ein fester, gleichmäßiger Boden entsteht. Den Boden im Kühlschrank fest werden lassen.

In dieser Zeit in dem kleinen Topf die weiße Schokolade langsam zergehen lassen. (Der Topf darf nicht zu heiß werden, sonst brennt die Schoki an!)

In einer Schüssel etwa 1/3 der Soyade mit dem Zitronensaft, dem Zitronenabrieb, der Agartine und dem Löffel Stärke mit dem Schneebesen verrühren. Ist die Schokolade geschmolzen, die Soyademischung in den Topf geben, alles gut verrühren und etwa 2 Minuten aufkochen lassen, bis es andickt. Dann die Masse aus dem Topf mit der restlichen Soyade mischen und alles auf den Teig gießen. Glatt streichen und mit Pfirsichspalten und Himbeeren nach Belieben belegen.

Einige Stunden im Kühlschrank durchkühlen und fest werden lassen.

Dann den Ring entfernen. Ich musste dafür nicht mal mit einem Messer am Rand entlang fahren.[nurkochen]



Die nächste Hitzewelle kommt bestimmt und vielleicht habt ihr Lust, euch mit dieser Tarte darauf vorzubereiten. ;) Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith