

Südtiroler Buchweizen-Torte mit Preiselbeeren



[Südtirol](#) lässt mich noch nicht los. Noch immer schwelge ich in den Erinnerungen an die herrlichen, sonnenverwöhnten Tage in den Bergen und an das leckere Essen. Wie das bei Urlauben immer so ist, war die Zeit natürlich viel zu kurz und ich konnte längst nicht alles kosten, was mir an Köstlichkeiten unter die Naschkatzennase kam.

Bei einem Bäcker in Bozen sahen wir Buchweizen-Torte mit Preiselbeerfüllung. An diesem Tag entschieden wir uns aber für einen Maronenkuchen, der ebenfalls eine regionale Spezialität war.

Da ich nicht weiß, wann ich das nächste Mal in Südtirol sein werde, habe ich den Buchweizen-Kuchen letztes Wochenende kurzerhand selbst gebacken.



Im Prinzip ist Torte etwas übertrieben, denn es handelt sich um einen schnell gemachten Rührteig, der einmal halbiert und mit Preiselbeerkonfitüre gefüllt wird.

Im Buch „Zu Gast in Südtirol“ gibt es ein Rezept für Buchweizenschnitten, die mit dünnen Apfelscheiben belegt werden. Das fand ich so hübsch, dass ich diese Idee für meinen runden Kuchen übernommen habe.

Die Nüsse habe ich selbst gemahlen und die Chance genutzt, sie davor noch leicht zu rösten, damit sie noch intensiver schmecken. Ihr könnt natürlich auch gekaufte gemahlene Haselnüsse nehmen. Falls ihr sie röstet, sollten 10–15 Minuten bei 150 °C im Ofen reichen – behaltet sie aber im Auge! Danach auf jeden Fall ganz abkühlen lassen und in einem Tuch aneinander reiben, um die dunklen Schalen zu entfernen, die bitter sein können. Falls ihr nicht alles ab bekommt, ist das aber nicht schlimm. Dann im Blitzhacker mahlen.

Die Torte ist glutenfrei, ist also super geeignet für alle, die Getreide nicht vertragen. Sie ist außerdem super saftig und definitiv ein Kuchen für Back-Anfänger.

Für 1 Springform mit 20 cm Durchmesser:

- 3 Eiweiß
- 3 Eigelb
- 120 g weiche Butter
- 80 g Zucker
- 1 Tütchen Vanillezucker
- 130 g Buchweizenmehl
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- $\frac{1}{2}$ Packung Backpulver
- 1 Apfel, in feine Scheiben geschnitten

200–300 g Preiselbeerkonfitüre
Puderzucker

Als erstes das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu Schnee schlagen und kühl stellen.

Die Eigelbe mit der Butter und beiden Zuckersorten cremig rühren.

Mehl, Nüsse und Backpulver vermischen und dann zur Eiermasse geben. Alles verrühren, dann den Eischnee unterheben.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig in die gefettete Springform geben und glatt streichen.

Die Apfelscheiben dekorativ darauf verteilen und den Kuchen ca. 40 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen aus der Form lösen, quer halbieren und mit Preiselbeerkonfitüre füllen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Sehr gut passt dazu auch etwas steif geschlagene Sahne!

Ich hoffe, ihr habt Appetit bekommen und probiert diese einfache, aber so köstliche südtiroler Nascherei aus!

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Für den Südtiroler Apfelstrudel mit Mürbteig und Pinienkernen folge [diesem Link!](#)

Vegane Apfel- & Preiselbeer-Taschen mit Mohn



Gestern Abend hatte Naschkater sooo Lust auf was Süßes. Nach einem langen Ausflug musste er seinen Energiespeicher aufladen. Obwohl auch ich ziemlich platt war, ließ ich mich breitschlagen – unter der Voraussetzung, dass Kater assistiert.

Wir nahmen uns ein paar schrumpelige Äpfel vor und während ich einen schnellen veganen „Quark-Öl-Teig“ knetete (das Rezept stammt von meinen [Neujahrs-Schweinchen](#)), schnippelte Naschkater die Äpfel klein.

Die Taschen sind super schnell gemacht, denn der Teig lässt sich wirklich gut verarbeiten.

Natürlich kann man die Apfelfüllung auch ersetzen – zum Beispiel durch Nussfüllung, Mohnmasse oder Konfitüren.

Da unsere Apfelfüllung nicht ganz reichte für die Menge des Teigs (ich habe die Menge für euch angepasst), habe ich noch Taschen mit Preiselbeeren gefüllt. Ich muss sagen, dass mir diese Variante sogar noch besser schmeckte. Man kann also auch einfach alle Taschen damit füllen oder feine Apfelwürfel mit Preiselbeeren mischen statt mit Apfelmus.



Für 15-20 Stück:

TEIG

260 g Sojajoghurt
60 g Öl
70 g Zucker
450 g Dinkelmehl (Type 1050)
15 g Backpulver
1 Prise Salz
10 g Mohn

FÜLLUNG

3 mittlere Äpfel, geschält und fein gewürfelt
2 TL Zimt
1 EL (Kokos)Zucker
3 EL Apfelmus (oder Preiselbeerkonfitüre)

Für den Teig die flüssigen Zutaten in eine Schüssel wiegen und verrühren. Die trockenen Zutaten darüber wiegen und dann alles mit den Knethaken des Handmixers verkneten.

Für die Füllung die Äpfel mit dem Zimt, dem Zucker und dem Apfelmus bzw. der Preiselbeerkonfitüre verrühren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier belegtes Blech bereit stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Die Kreise auf das Blech legen, ca. 1 EL Füllung in die Mitte setzen und einen zweiten Teigkreis darüber legen. Die Ränder gut festdrücken, um die Tasche zu verschließen und nach Belieben mit einer Gabel noch einmal rundherum ein Muster hinein drücken.

Ein paar Löcher in die Taschen piksen, damit der Dampf entweichen kann.

Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zum Servieren mit Puderzucker bestreuen.



Ich hoffe, ihr habt alle einen sonnigen Sonntag und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Wildes Sandwich mit Hirschfilet, Birne, Gorgonzola, Glühweinzwiebeln & Preiselbeeren



Nachdem ich letztes Wochenende aus familiären Gründen nichts bloggen konnte, gibt es heute mal wieder etwas Herzhaftes.

Und zwar meinen Beitrag für die Aktion „[Koch mein Rezept](#)“. Dieses Mal wurde mir der Organisator, Volker von „Volker mampft“ zugelost und ich konnte mal ausgiebig auf seinem Blog stöbern gehen.

Volker hat einen reichhaltigen Fundus leckerer Mampfereien zu bieten. Er kocht Gerichte aus verschiedenen Länderküchen und backt auch sehr viel. Für Naschkatzen ist zwar auch einiges dabei, dennoch liegt sein Schwerpunkt eher auf Broten und Brötchen.

Da ich absoluter Wild-Fan bin, war ich sofort begeistert.

Die Zeit, selbst Baguette zu backen, hatte ich leider nicht. Da Naschkater es aber auch nicht mehr zum Bäcker geschafft hat, backte ich heute früh spontan Brötchen nach einem Rezept für Ciabatta. Allerdings mischte ich, wie so oft, noch etwas frisch gemahlenes Dinkelvollkornmehl unter und verwendete wie immer Dinkelmehl Type 630 statt Weizenmehl. Da ich kein Reh bekam, entschied ich mich für Hirsch.

In diesem Bereich habe ich auch mein Lieblingsgericht gefunden, das ich etwas abgewandelt nachgekocht habe: „[Wildes Walnuss-Baguette mit Birne & Gorgonzola & Rehrücken](#)“.



Statt die Birnen in Portweinreduktion zu karamellisieren, briet ich sie kurz an und köchelte sie mit etwas Glühwein weich, worin sie schließlich auch ein klein wenig karamellisierten. Das passte sehr gut zum Wild und zur Weihnachtszeit. =)

Die roten gebratenen Zwiebeln sind eine Ergänzung meinerseits (und ersetzen quasi den Portwein-Karamell bei Volker), da ich die Süße von Zwiebeln gerne mag und sie super zu den anderen Zutaten passen.

Wer mag und sich die Zeit nehmen möchte, sollte auf jeden Fall die Walnuss-Baguettes von Volker nachbacken, denn das eignet sich sicher hervorragend für dieses Rezept. Die schnellere Variante sind meine Brötchen oder natürlich gekaufte Baguettes oder Baguettebrötchen – am besten vom kleinen traditionellen Bäcker des Vertrauens!

Für 6 Brötchen:

350 g Dinkelmehl Type 630
50 g frisch gemahlenes Dinkelvollkornmehl
1 Tütchen Trockenhefe
200 ml Wasser
1 gestr. TL Salz
30 g Olivenöl

Für 2–4 Portionen Wildes Sandwich:

2–4 Brötchen/Baguettестücke
400 g Hirschfilet
1–2 große, feste Birnen, in Scheiben geschnitten
2 rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Glühwein (Farbe egal)
Rapsöl oder Butterschmalz

100 g Gorgonzola
Preiselbeeren
Salz, Pfeffer

Für die Brötchen in einer großen Schüssel die Mehle mit dem Salz mischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Das Öl und das Wasser hineingeben und alles zu einem Teig verkneten. Eventuell noch ein klein wenig Wasser zufügen, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig mit den Händen auf der Arbeitsfläche 10 Minuten kneten, dann in die mit Mehl ausgestreute Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Dann den Teig noch einmal kurz kneten, sechsteln und jedes Stück zu einem länglichen Brötchen formen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (oder 2 Bleche nehmen, damit genügend Abstand möglich ist!) und mit einem Tuch abgedeckt erneut 45 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Brötchen dann ca. 20–25 Minuten backen. Für das Sandwich die Birnen in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz anbraten, pfeffern und dann mit einem Schuss Glühwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Noch einmal ablöschen und köcheln lassen, bis die Birnen weich sind und der Wein verkocht ist. Die Birnen auf einen Teller legen und die Zwiebel in ein wenig Rapsöl oder Butterschmalz anbraten, dann ebenfalls ein oder zwei Mal mit etwas Glühwein ablöschen und garen, bis sie weich sind. Beiseite stellen und die Pfanne erneut erhitzen.

Das (zimmerwarme) Fleisch in etwas Öl oder Butterschmalz kräftig von allen Seiten anbraten, dann die (ofenfeste) Pfanne bei 100 Grad in den Backofen stellen und je nach Dicke des Fleisches ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Mein Hirsch war noch ganz leicht rosé, aber gar und vor allem butterzart! Das

Fleisch kurz ruhen lassen, dann quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Die Brötchen halbieren und mit Birnenscheiben, Gorgonzolastückchen und Fleisch belegen. Darauf Zwiebeln und Preiselbeeren verteilen und nach Belieben mit ein paar Sprossen oder anderem Grünzeug garnieren.



Wir fanden diese Sandwiches absolut köstlich und ich bin sicher, wer gerne Wild isst, wird sie ebenfalls lieben! Sicherlich kann man sie aber genauso gut mit Rind oder Lamm machen und wer den Blauschimmelkäse nicht mag, findet sicher auch dafür guten Ersatz.

Danke, Volker, für die leckere Idee und überhaupt für die schöne Aktion!

Habt alle einen genussvollen 4. Advent, eine schöne letzte Adventswoche und besinnliche Weihnachtstage mit euren Lieben!

Eure Judith



[French Burger mit gebackenem](#)

Camembert & Interview mit einer Autorin der Burger Bibel

Heute gibt es einen weiteren Burger aus der [Burger Bibel](#), die ich euch am Sonntag vorstellen durfte. Wer ein Exemplar gewinnen möchte, kann noch bis Sonntag, 10. April teilnehmen. Wie das geht, erfahrt ihr [hier](#).



Für 1

Burger:

160 g Rindfleisch aus Nacken und Schulter

1 [Bun](#)

Salat (Lollo Rosso, Lollo Biondo, Rucola oder Frisée)

Für den gebackenen Camembert:

1 Ei

Salz, Pfeffer

eine 2 cm dicke Scheibe Camembert

2 EL Semmelbrösel

1 TL Speisestärke

Öl zum Frittieren oder Ausbacken (z.B. Rapsöl)

Für die Preiselbeersöße:

1 Handvoll Preiselbeeren

1 EL Zucker

1 Schuss Rotwein

Alternativ: Preiselbeeren aus dem Glas, nicht zu süß

PATTY

1. Das Rindfleisch wird aus dem Nacken und der Schulter zusammengewölft.
2. Forme es und presse es zu einem 160 g schweren Patty.
3. Brate das Patty bis zur gewünschten Garstufe.

gebackener CAMEMBERT

1. Das Ei wird mit einer Prise Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlt.
2. Mische in einem zweiten tiefen Teller die Semmelbrösel mit 1 TL Speisestärke. Tauche die Camembertscheibe in das Ei und wende sie anschließend in den Semmelbröseln.
3. Frittiere den Käse für 3-4 Min. in einer Pfanne in Öl. Faustregel: So viel Öl zum Frittieren hinzufügen, bis das Lebensmittel halb darin schwimmen kann.

Preiselbeersöße

Die Preiselbeeren werden mit 1 EL Zucker und einem Schuss Rotwein in einem Kochtopf 30 Min. lang gekocht.

Anrichten

Auf die untere Bun-Hälfte wird etwas Preiselbeersöße gestrichen. Das heiße Patty kommt darauf. Füge die frittierte Camembertscheibe und reichlich Preiselbeersöße inklusive dem Salat deiner Wahl hinzu.[nurkochen]



Da die [Buchvorstellung](#) sonst zu lang geworden wäre, bringe ich heute das Interview mit einer der Autoren der Burger Bibel, das ich großartigerweise machen durfte.

Ich hoffe, ihr bekommt dadurch noch einen „kleinen Blick hinter die Kulissen“, was die Entwicklung und Entstehung eines solchen Buches angeht und erfahrt noch ein klein wenig mehr über die Autoren.

**Liebe Autoren,
ich durfte schon einen kleinen Blick in euer Burger-Werk werfen, und finde es wirklich großartig.
Danke, dass ihr euch die Zeit nehmt, mir noch ein paar Dinge darüber zu erzählen! =)**

Wie kamt ihr denn auf den Namen für euer Buch? Seid ihr bibelfest oder würdet ihr eher gutes Essen als eure Religion bezeichnen?

In Burger we believe. Der Name Bibel ist in keinem religiösen Sinne Programm. Es veranschaulicht nur den Inhalt, der so reichhaltig ist. Das neue Testament, das alte, die 10 Gebote und das Burger Unser wurden verfettigt und biblisch verpackt. Jeder wahre Burgerfreund wird in der Bibel alles Wissenswerte finden, um ein wahrer Burgerexperte zu sein.

Gebt ihr uns einen Blick hinter die Kulissen?

– Wie oft habt ihr ein Rezept zubereitet, bis ihr es buch-reif fandet?

Ehrlich? Den einfachsten aller Burger, den Cheeseburger, mussten wir 2 Mal zubereiten. Hier ging es aber tatsächlich nur um die Optik des Burgers, da der Käse nicht so schön runter lief.

– Habt ihr eure Fotomodelle nach dem Shooting immer aufgegessen?

Wir haben die Burger an zwei Tagen produziert und somit blieb keiner der Burger unberührt. An jedem haben wir geknabbert, oder auch ganz aufgegessen, damit wir auch sicher waren – dass das was wir da zubereiten, auch schmeckt! Alle vier Autoren mussten das Rezept überzeugend finden, sonst haben wir den Burger nicht mitaufgenommen.

– Wie sind eure Rezepte entstanden?

Die Rezepte sind eine Ansammlung unseres jahrelangen Burgerfetisches. Wir veranstalten öfter Burgerworkshops, die man unter www.burgercityguide.com buchen kann, sodass wir einen guten Fundus an bereits gekochten Rezepten hatten. Wir haben uns für 24 Rezepte entschieden, damit Burgerliebhaber jeden Monat zwei neue Burger ausprobieren können. Außerdem haben wir saisonale Einflüsse beachtet. Zum Beispiel den Spargelburger für den Frühling, den Wiesn Burger pünktlich zum Oktoberfest, oder den XMAS Burger.. Na zu Weihnachten halt. ☐

– Fiel euch die Auswahl an Rezepten für das Buch schwer?

Ganz und gar nicht! So viel Auswahl es mittlerweile an Foodtrends gibt. Es ist toll, alles Mögliche in einen Burger verpacken zu können. Ob Kichererbsen, Fisch, Gemüse, Hähnchen und so weiter..

Seid ihr im Vorfeld viel gereist und habt Vor-Ort-Recherche betrieben oder lest ihr euch das Wissen zu eurem Lieblingsthema eher an?

Wir waren schon bundesweit in wirklich vielen Läden. Aber das

war vor der Burger City Guide Facebook-Gruppe und weit vor dem Buch. Unsere bundesweite Top20 basiert also schon teils auf eigenen Erfahrungen, aber der Großteil der Empfehlungen stammt doch aus unserer über 5.000 Personen starken Facebook-Gruppe. In Baden-Württemberg haben wir z.B. Romy, unseren persönlichen Guide sitzen, die die gleichnamige Gruppe für BW leitet. Sie testet sich in ihrem Gebiet durch die Läden durch und leitet die ganze Sache im Süden. Geplant ist, dass wir in jedem Bundesland einen „Guide“ vor Ort haben. Also – Bewerbungen her! ☐

Burger sind ja gerade wieder ein großer Trend und dementsprechend erscheinen viele neue Burger-Bücher. Was macht euer Buch besonders und hebt es von den anderen ab?

Es ist das bislang einzige Buch, das den Burger als gesamtes Konzept abdeckt. Wir haben jede Entstehungstheorie recherchiert, interessante Fakten herausgefunden und für jede Zutat Expertenmeinungen eingeholt. Für das Fleischkapitel schrieb Thomas Müller, Betreiber von fleischbotschafter.de, mit dem wir zusammen bei einem der besten Fleischlieferanten in Berlin waren. Sogar für die richtige Kartoffelsorte haben wir uns von einem waschechten Kartoffelbauern in 4. Generation zu jeder Kartoffelsorte beraten lassen. Auch bei der Burgerzubereitung erklären wir jeden Schritt ausgiebig, teils sogar vor dem Hintergrund der Wissenschaft. Viele der anderen Burger Bücher beinhalten maximal ein paar Rezepte mit angeschnittenen Wissensfetzen, sei es geschichtlich oder fachkundetechnisch. Wir hingegen haben wirklich ALLES in ein Buch verpackt. Deshalb der Titel: Als Bibel soll sie die Grundlage für Anhänger der Burgerreligion bilden.

Was war die Intention eures Buches, was möchtet ihr damit erreichen?

Den Menschen zu zeigen, warum es gerade einen Burgerhype gibt. Warum Burger so faszinierend sind. Und wie leicht es ist, sie selbst zu machen. Und den Menschen zu helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen. Dass McDonalds oder Burger King keine guten

Burger machen, ist mittlerweile bekannt. Aber wie soll man bei der Flut an neuen Burgerläden erkennen, die alle am Hype mitverdienen wollen, ob jemand gute Burger macht oder nicht? Es wird oft getrickst in der Lebensmittelindustrie. Wir geben eine Lektüre zur Hand, mit der sich bereits durch einfache Tricks ein guter Burger mit dem bloßen Auge erkennen lässt.



Ich hoffe, ihr fandet das Interview auch so schön wie ich und habt weiterhin eine genussvolle Woche!

Das nächste Rezept hier wird wieder süß – es gibt eine schnelle und unkomplizierte Banjo- Torte (Banane-Joghurt) mit Mandel-Dinkel-Biskuit. =)

Eure Judith