

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.

Ein Traum von Schokolade:
Vegane Mousse au chocolat



Die erste wirklich traumhafte vegane Mousse habe ich letzten Sommer in Köln (mehr darüber? [klick](#)) genossen, bei [Bunte Burger](#) ist sie unglaublich cremig, schokoladig und absolut unmerklich vegan!

Da ich neulich vom Kürbis-Rosinen-Strudel noch 200 g Seidentofu übrig hatte, fiel mir dieser Verwendungszweck ein und ich suchte nach einem Rezept dafür.

Schnell stieß ich auf die Seite von [Taifun](#), einer Firma, die ja sogar aus meiner Region stammt, nämlich aus Freiburg und deren Produkte ich schon so oft gekauft habe, ohne das zu wissen. Auf der Homepage stand dieses Rezept, das ich mit etwa der halben Menge an Zutaten nachgemacht habe und das ich ganz großartig finde.

Begeistert hat mich die fluffige Konsistenz! Die Mousse wird richtig luftig und man könnte fast schwören, dass Eischnee drin ist.



Getestet, für unglaublich lecker befunden und uneingeschränkt weiterempfehlend muss ich dieses Rezept einfach mit euch teilen, das auch noch schnell gemacht ist. Am längsten dauert eigentlich das Aufschlagen der veganen Sahne. =)

Für 2 Portionen:

- 200 g Seidentofu
- 100 g dunkle Schokolade
- 70 ml Sojasahne (aufschlagbar)
- 1 Packung Vanillezucker
- 3 g Sahnesteif
- 5 g Puderzucker
- 1 Prise Salz

Schokolade grob hacken. In einer Metallschüssel über dem Wasserbad schmelzen.

Achtung: Es darf kein Wasser in die Schokolade tropfen, sonst gerinnt sie!

Nach dem Schmelzen beiseite stellen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Sojasahne mit Vanillezucker und Sahnesteif mit einem Rührgerät gut aufschlagen, bis sie ein luftiges und festes Volumen hat.

Seidentofu, Puderzucker, und die Prise Salz mit dem Pürierstab gut mixen, bis er cremig wird. Die Seidentofucreme in die Schokolade rühren. Am besten mit dem Pürierstab arbeiten, so

dass die Schokolade sich schnell und gleichmäßig verteilt.
Im Anschluss die Sojasahne mit dem Schneebesen vorsichtig unter die Schokolade heben.
Mousse in eine Schüssel oder in Portionsgläser füllen, mit Klarsichtfolie abdecken und für mindestens zwei Stunden kühlen. Zum Servieren mit Schokoladenraspeln bestreuen.



Ein kleiner süßer Schokoladentraum als Dessert oder Stimmungsaufheller in diesen dunklen Tagen...habt ihr Lust bekommen? Ich könnte ja glatt schon wieder... =)

Habt eine süße und genussvolle Zeit, ihr Naschkatzen
eure Judith

Veganer Beeren- Käsekuchen,
liebevoll gestreift von

Naschkater



Neulich, genauer gesagt in der Adventszeit, waren wir zum Tee eingeladen. Eine liebe Bekannte, bei der wir das letzte Silvester mit veganen Köstlichkeiten gefeiert hatten, wollte uns vor einem erneuten Umzug dieses Jahr noch mit ihrer Traumwohnung bekannt machen, in der sie dann etwa ein Jahr gewohnt haben wird.

Naschkater hatte schon lange ein Lesezeichen auf der Seite des Käsekuchens in mein veganes Backbuch der Veganista geklebt und nun hatte er den perfekten Anlass, denn wir konnten diesen Kuchen ja wunderbar zu Tatjana mitnehmen.

Es wurde allerdings eine Last-minute-Backaktion, denn die Zeit war etwas knapp und so musste Naschkatze helfend einspringen. Katerchen durfte aber Regie führen und Anweisungen geben, ich bot mich nur als Beraterin an. Letztlich war es Teamwork auf die Minute, denn der Kuchen konnte gerade noch auf Transport-Temperatur abkühlen, da mussten wir auch schon los.

Deswegen gibt es auch leider nur ein paar Fotos vom Gesamteindruck des Kuchens. Er war auch innerhalb von anderthalb Tagen vernichtet. Eigentlich war schon nach dem Teekränzchen nur noch etwa ein Sechstel übrig... Er schmeckte einfach zu gut. =)



Für

eine Springform 26-28 cm:

Boden:

260 g Mehl
 100 g Zucker
 1 Prise Salz
 $\frac{1}{2}$ Packung Backpulver
 2 Messerspitzen Vanillepulver
 100 g gefrorene oder kalte Margarine
 3-4 EL eiskaltes Wasser

Füllung:

400 g Seidentofu
 400 g Beeren
 (Erdbeeren oder Beerenmischung, zur Not TK)
 60 g Margarine
 400 ml kalte Kokosmilch
 2 Biozitronen
 150 g Zucker
 100 g Speisestärke
 1 TL Vanillepulver
 44 g Tofu natur

Alle trockenen Zutaten für den Teig mischen. Die Margarine in Flöckchen darüber geben (oder die gefrorene reiben) und mit

Knethaken oder Händen krümelig mischen. Ein paar Esslöffel Wasser dazu geben, so dass ein Teig entsteht.

Zwischen Frischhaltefolie auf ca. 30 cm Durchmesser ausrollen. Die Form fetten und den Teig hinein legen. Einen kleinen Rand hochziehen.

Den Teigboden in der Form 30 Minuten kalt stellen.

Den Seidentofu in ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb geben und 30 Minuten abtropfen lassen.

Die Beeren waschen (oder auftauen lassen), Stielansätze entfernen. Margarine schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen. Die Kokosmilchdose öffnen, ohne vorher zu schütteln (!) und die feste Kokoscreme von oben abnehmen. Die Zitronen heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Saft und Schale, flüssige Margarine, Kokoscreme und alle weiteren Zutaten bis auf die Erdbeeren glatt pürieren.

Die Hälfte der Creme mit den Erdbeeren/Beeren noch einmal pürieren.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Beide Cremes abwechselnd als Streifen nebeneinander auf das Teigbett geben oder für das Spiralmuster abwechselnd 2-3 Esslöffel jeder Creme übereinander in die Mitte des Bodens füllen, bis die Cremes verbraucht sind.

Etwa eine Stunde backen und den Kuchen auskühlen lassen und erst dann aus der Form lösen.

TIPP: Wem das mit den Mustern zu aufwendig ist, der kann natürlich auch die beiden Cremes übereinander schichten! =)[nurkochen]

Wenn ihr mal einen veganen Käsekuchen ausprobieren wollt, kann ich euch dieses Rezept sehr empfehlen, denn es hat sehr gut geklappt und war wie gesagt so lecker, dass wir ihn zu dritt fast auf einmal verputzt hätten.



Und
falls ihr mehr Lust auf einen veganen Zupfkuchen habt, dann
schaut doch mal [HIER](#) vorbei! =)

Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith