

Quarkpfannkuchen mit Erdbeeren & Erdbeersirup



Heute gab es bei uns ein wahres Feiertagsfrühstück. Nachdem ich endlich mal wieder mit meiner Lieblings-Sportfreundin eine große Runde laufen war, stellte ich mich nach dem Duschen direkt in die Küche und bereitete diese super unkomplizierten [Quarkpfannkuchen](#) zu.

Das Rezept stammt von Nancy, die den schönen Blog [Kochtheke](#) schreibt. Im Rahmen der Aktion „[Koch mein Rezept](#)“ durfte ich bei ihr stöbern und fand unglaublich viele tolle Rezepte.

Die meisten sind einfach und alltagstauglich, was mich sehr anspricht, da ich auch eher bodenständige Küche mag und im Alltag nicht immer viel Zeit habe, um ausgiebig zu kochen.

Nancys Kategorien sind vielfältig: Fleischgerichte, Fisch, Dips und Öle, Ofengerichte, Rezepte für Kinder, Grillen, und vieles vieles mehr... wenn da nicht für jeden etwas dabei ist, weiß ich auch nicht. Sogar wer glutenfrei kochen oder naschen möchte, findet in ihrer Kategorie „Glutenfreie Rezepte“ sicherlich leckere Gerichte.

Ich finde Nancys Kochtheke super sympathisch und werde sicher noch mal das ein oder andere Rezept ausprobieren!



Klasse fand ich auch, dass Nancy hier Dinkelmehl verwendet. Weizenmehl habe ich ja fast nie im Haus und backe fast jedes Rezept mit Dinkel. Ein wenig habe ich den Teig noch aufgemotzt mit Limettenabrieb und etwas Kokosblütenzucker.

Statt Granatapfelsirup und Mandeln habe ich die Pfannkuchen mit frischen Erdbeeren und einem fix pürierten Erdbeersirup aus Früchten und Agavendicksaft serviert. Soooo lecker!

Für 10–15 Pfannkuchen:

200 g Quark 20%

2 Eier

50 ml Milch

100 g Dinkelmehl 630

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

2 EL Kokosblütenzucker

Abrieb von 1 Bio-Limette

(oder 1 Biozitronen)

1 Schachtel Erdbeeren

Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

Quark und Eier verrühren, dann die Milch einrühren. Mehl und Backpulver vermischen und zusammen mit dem Salz zur Quarkmasse geben. Zucker und Limettenabrieb zufügen und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Eine beschichtete Pfanne vorheizen und jeweils einen Esslöffel Teig zu einem runden Pfannkuchen formen. In eine größere Pfanne gehen gut 4 Pfannkuchen gleichzeitig hinein. Auf kleiner Stufe backen, bis sich Bläschen bilden, dann die Pfannkuchen wenden.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und 2/3 der Kiste fein würfeln. Mit 1–2 EL Agavendicksaft verrühren.

Die übrigen Erdbeeren mit 2–3 EL Agavendicksaft pürieren und die Sauce mit den Erdbeeren zu den fertigen Quarkpfannkuchen

servieren.



Ich wünsche euch einen entspannten und sonnigen Maibeginn!

Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith





Zitronige Apfel-Käse-Törtchen mit Vollkorn



Dieses Wochenende hatten wir Besuch, deswegen komme ich erst heute zum Bloggen. Immerhin schaffte ich es gestern aber noch, etwas Feines zu backen – so bekam meine Kamera Futter und wir hatten einen schönen Nachtisch nach einem köstlichen Abendessen.

Unsere Besucherin ernährt sich größtenteils makrobiotisch, was ich super spannend finde. Mit dieser Küche hatte ich vorher noch nie Berührung gehabt, aber seit ich sie kenne, wurde ich schon öfter ganz lecker von ihr bekocht, unter anderem mit einer Algenpfanne aus Arame-Algen. Klingt exotisch, oder? Schmeckt absolut köstlich und ist eine wahre Umami-Bombe.

Zum Nachtisch gab es dann meine improvisierten Apfel-Käse-Törtchen mit Vollkornboden.



Den Dinkel habe ich wie immer frisch gemahlen und für die Füllung genommen, was noch da war: eine Mischung aus Quark und Joghurt, die aber unglaublich fluffig-cremig wurde.

Eigentlich wollte ich die Apfelscheiben aufeinander legen und dann wie eine Rose aufrollen, aber entweder waren die Scheiben noch nicht dünn genug oder die Äpfel einfach zu spröde, denn sie zerbrachen einfach immer. Also habe ich aus den Scheiben kleine Dreiecke geschnitten und sie in die Käsemasse gesteckt. Und ich finde, das sieht auch sehr schön aus. =)



Für 12 Törtchen:

TEIG

200 g Dinkelvollkornmehl
(am besten frisch gemahlen)
100 g Butter, gewürfelt
40 g Rohrzucker
15 g Mohn

FÜLLUNG

150 g Sahnequark
250 g Joghurt 3,8 %
100 g Rohrzucker
25 g Stärke
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Abrieb von 2 Zitronen
Saft von 1 Zitrone
2 große Äpfel

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zügig verkneten. Ein wenig Wasser zufügen, bis ein homogener Teig entstanden ist. 12 Muffinförmchen aus Silikon auf ein Blech stellen oder am besten in die Mulden einer Muffinform setzen. Man kann auch Papierförmchen in die Muffinmulden legen und den Teig da hinein drücken.

Jeweils ca. 30 g Teig (oder ein klein wenig mehr) in jedes Förmchen geben und mit den Fingern gleichmäßig einen Boden und den Rand (bis zum Rand der Form) formen.

Für die Füllung alle Zutaten bis auf die Äpfel in eine Schüssel wiegen und mit dem Schneebesen gründlich verrühren. Jeweils 1–2 EL der Masse in jedes Törtchen füllen, sodass noch ein Rand frei ist.

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und dann längs in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben quer in dreieckige Stücke schneiden und diese senkrecht kreisförmig in die Käsemasse stecken, sodass die Schale nach oben zeigt und sie blumenartig aussehen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und die fertig gebastelten Apfeltörtchen darin 35 Minuten backen. In den Formen vollständig abkühlen lassen, dann vorsichtig heraus lösen.



Ich hoffe, ihr hattet ein ebenso genussvolles Wochenende und seid gut in die neue Woche gestartet! Sie beginnt scheinbar mit ein paar Regentagen, an denen man sich mal wieder mit einem heißen Getränk, einem Stück Gebäck und einem guten Buch zuhause einkuscheln kann.

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

**Vegane Vollkorn-Tartelettes
mit Stracciatella-Quark &
Erdbeeren**



Letzten Samstag gab mir unser Lieblingsgemüsehändler die ersten Erdbeeren mit. Sie waren zwar noch aus Italien, aber leuchteten schon in sattem Rot und dufteten wunderbar fruchtig.

Allerdings war ich etwas ratlos, was ich Schönes damit backen könnte. Schließlich kam mir durch eine Version meines [veganen Zupfkuchens](#), den ich für Gäste backte, die Idee.

Der übrige Sojagurt durfte über Nacht im Sieb abtropfen und zu „Quark“ werden. Diesen Tipp hatte ich neulich bei einem bunten Büffet-Abend von einer Bekannten bekommen, die leckeren veganen Kräuterquark mitgebracht hatte.

Aus frisch gemahlenem Dinkelmehl wurde ein schneller Mürbteig geknetet und in meinen französischen Crème brûlée-Förmchen

gebacken. Der „Quark“ bekam eine Ladung Schoki und Agavendicksaftsüße und wurde mit den Erdbeeren in die Teigförmchen gebettet.



Die Tartelettes sahen nicht nur total hübsch aus, sondern schmeckten auch super lecker. Die Menge ist etwas schwer zu schätzen, denn sie hängt von der Größe eurer Förmchen ab. Ich hatte aus 400 g Sojagurt 3 Törtchen gemacht. Die Teigmenge ergibt je nach Größe ca. 6 Tartelettes. Wenn ihr keine Förmchen habt, könnt ihr auch Muffinmulden nehmen. Dann bekommt ihr natürlich sehr viel mehr kleine Törtchen.

Für 6 Tartelettes:

TEIG

200 g Dinkel-Vollkornmehl (vorzugsweise frisch gemahlen)

100 g Dinkemehl 630

60 g Zucker

100 g Margarine, gewürfelt

Ca. 90 g Pflanzendrink

FÜLLUNG

800 g Sojagurt, abgetropft *

4 EL Agavendicksaft

4 EL Schokosplitter, zartbitter

FrISChe Erdbeeren, geputzt und längs halbiert

Minzblättchen und weitere Schokostückchen zum Garnieren

** den Sojagurt am besten über Nacht in einem Sieb mit einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eine ausreichend große Schüssel unterstellen – der „Quark“ verliert ganz schön viel Wasser!*

Für den TEIG alle Zutaten und ca. 50 g Pflanzendrink in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zügig verkneten. Falls nötig den restlichen Drink dazu wiegen und alles zu einem homogenen Teig verkneten.

Den Teig gleichmäßig in gefettete oder mit Backpapier ausgelegte kleine Förmchen drücken und einen Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Tartelettes bei 160 °C Umluft 15-20 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun und gar sind.

Die Böden auf einem Gitter abkühlen lassen, dann aus den Formen lösen.

Für die FÜLLUNG den abgetropften „Quark“ mit der Süße und den Schokostückchen verrühren und abschmecken.

Die Creme in die abgekühlten Förmchen geben und jeweils 4 Erdbeerhälften daran lehnen.

Jede Tartelette mit weiteren Schokostückchen bestreuen und mit der Minze garnieren.



Natürlich könnt ihr die Törtchen auch mit Butter und Sahnequark machen oder sogar mit steif geschlagener Sahne füllen und anderes Obst verwenden. Da sind der Fantasie wie immer keine Grenzen gesetzt. =)

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch trotz Schmuddelwetter schön!

Eure Judith

Zitronige Lemon Curd-Kekse



Heute erfüllt sich Naschkaters Wunsch: Es gibt mal wieder etwas Zitroniges. Wann immer ich ihn frage, was ich backen könnte, kommt todsicher die Antwort: „Irgendwas mit Zitrone!“ Treue Leser wissen, dass im Archiv schon eine ganze Menge Zitronenkuchen/Zitronenkekse/Zitronenmuffins auf Zitronenfans warten. Neulich kamen die [Zitronen-Mandel-Schnitten mit Lemon Curd dazu.](#)

Da ich nun noch ein fast volles Glas Lemon Curd da hatte und ihn normalerweise nicht aufs Brot schmiere, stellte sich die Frage: „Was mache ich damit?“ Die Antwort kam schnell – witzigerweise von mir selbst: Lemon Curd-Kekse!

Der Teig ist sehr schnell und unkompliziert angerührt. Zwar ist er etwas klebrig, aber mit zwei Teelöffeln lässt er sich

super portionieren. Für die zitronengelbe Farbe habe ich eine Prise Kurkuma dazu gegeben – das Auge nascht ja mit. =)



Für ca. 30 Kekse:

250 g Dinkelmehl 630

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

110 g weiche Butter

30 g Zucker

150 g Lemon Curd

Abrieb von 1 Bio-Zitrone

1 gr. Prise Kurkuma

80 g Milch

Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel wiegen und vermischen.

In einer größeren Schüssel die Butter mit dem Zucker cremig rühren, dann Lemon Curd, Zitronenabrieb und Kurkuma unterrühren. Den Mehlmix dazugeben, die Milch dazu wiegen und alles zu einem homogenen Teig verrühren.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereit stellen. Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Mit zwei Teelöffeln mit etwas Abstand Häufchen auf die Bleche setzen und zum Schluss mit einem leicht angefeuchteten Löffelrücken etwas flach drücken. Den Löffel für jeden Keks wieder in Wasser tauchen und kräftig abschütteln, dann klebt auch nichts.

Die Kekse im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun werden.

Auf dem Blech etwas abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen und vollständig abkühlen lassen.

Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.



Die Kekse sind unglaublich zitronig und machen mit ihrer fröhlich-gelben Farbe einfach gute Laune und Lust auf Frühling, Sonne und Sommer.

Ich hoffe, ihr nascht ein paar Kekse mit und wünsche euch viel Freude beim Backen.

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Eure Judith

Apfel-Zimt-Schnitten (vegan & glutenfrei)



Dieses Wochenende war ich wieder sehr ratlos, was ich backen sollte. Aufwendig sollte es auch schon mal nicht sein, denn viele Zutaten waren nicht gerade da.

Naschkater schlug einen [Apfelkuchen](#) vor, aber davon habe ich schon so viele gebacken und große Lust darauf hatte ich auch nicht.

Als ich dann allerdings das neue vegane Buch [„plant based“ von Elena Carrière](#) durchblätterte, stieß ich auf die unkomplizierten peanut butter cookie bars. Sie werden mit Reismehl gemacht, das ich noch da hatte und das eh mal aufgebraucht werden sollte. Kokosblütenzucker war im Haus, Mandelmus steht bei uns immer im Schrank – damit ließe sich die Ernußscreme ersetzen...

Etwas Apfel und Zimt anstelle der Schokolade würden
Naschkaters Wunsch erfüllen...



Die Schnitten waren super schnell im Ofen. Das Rezept ist wirklich unkompliziert! Ich habe den Zucker etwas reduziert und Vollkornreismehl genommen. Wer das nicht hat, kann laut Elena auch Vollkorndinkelmehl nehmen.

Elena nimmt Kokosfett, aber das schmeckt mir zu intensiv und passte meiner Meinung nach nicht zum Apfelkuchen. Also nahm ich ein mildes Olivenöl. Alternativ geht sicher auch Rapsöl, Mandelöl oder eine zerlassene Margarine/vegane Butter.

Der Kokosblütenzucker gibt den Schnitten eine wunderbar karamellige Note, die gut zum Zimt und dem Apfel passt. Die Schnitten sind sehr mürbe – schneidet sie erst, wenn sie ganz abgekühlt sind und nehmt ein scharfes Zuckenmesser!

Für 1 Form 20×20 cm:

50 g weißes Mandelmus

50 g mildes Olivenöl

50 ml Pflanzendrink

80 g Kokosblütenzucker

2 TL Zimt

250 g Vollkornreismehl

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

100 g Apfel (z.B. Boskoop), fein gewürfelt

Die Form mit Backpapier auskleiden oder gut einfetten.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mandelmus, Olivenöl, Pflanzendrink, Kokosblütenzucker und Zimt in eine Schüssel wiegen und gut verrühren.

Mehl, Backpulver und Salz vermischen und dann zu den flüssigen Zutaten geben. Alles zu einem homogenen Teig verrühren und den Teig in die Form geben und glatt streichen.

Die Apfelwürfel gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit den Händen in den Teig drücken, sodass sie zum Großteil

eingesunken sind.

Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, dann in der Form abkühlen lassen und mit einem scharfen Zackenmesser in beliebig große Schnitten teilen.



Ich hoffe, diese feinen Schnitten wären auch was für euch. Wir genehmigen uns jetzt noch ein Stückchen zum Nachmittagskaffee...

Habt ein genussvolles Restwochenende und kommt gut in die neue Woche!

Eure Judith