

Seelenfutter gegen Herbstwetter: Schoko-Nuss- Tarte (vegan)



Jetzt , wo die Tage spürbar kürzer werden und das Wetter sich schon mal auf den November einstimmt, braucht man noch dringender als sonst tröstendes Seelenfutter! Was wäre da besser geeignet als ein Schokokuchen mit Nüssen?

Deshalb gab es bei uns diese unkomplizierte Schoko-Nuss-Tarte. Sie ist einfacher zu machen, als es vielleicht aussieht und schmeckt köstlich nach Nuss und Schokolade. Am besten fand ich sie lauwarm, weil da die Schokostückchen in der Füllung noch leicht angeschmolzen waren und die Aromen wunderbar zum tragen kamen.



Die
Tarte ist also auch ein fabelhaftes (lauwarmes) Dessert! Aber

man kann sich auch ein Stück in der Mikrowelle anwärmen, habe ich bei der Arbeit herausgefunden (zu Hause haben wir ja kein Schnell-Aufwärmgerät)). Auf jeden Fall sollte man die Tarte aber vor dem Genießen aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Für 1 Springform ca. 19 cm Durchmesser:

Teig:

200 g Dinkelmehl
50 g Zucker
50 g Margarine
1 Prise Salz
6-8 EL Pflanzendrink/Wasser

Füllung:

200 g Nüsse, gemahlen
70 g Zucker
100 g Zartbitterschokolade, gehackt
20 g Stärke
200 g Sojajoghurt
1 gestr. TL Zimt
2 Pr. Kardamom, gemahlen
50 g Walnüsse, gehackt

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel wiegen, zuerst einmal nur ca. 4 EL Flüssigkeit zugeben und alles verkneten. Ist die Masse noch zu trocken, weitere Flüssigkeit zufügen und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in die gefettete Springform drücken und einen Rand hochziehen.

Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

Alle Zutaten für die Füllung in die Schüssel wiegen und verrühren. Die Walnüsse am besten zum Schluss einrühren. Die Füllung auf den Boden geben und glatt streichen.

Die Tarte ca. 40–45 Minuten backen, bis der Rand goldbraun wird und die Masse leicht aufgegangen ist. In der Form abkühlen (oder zumindest lauwarm werden) lassen, dann herauslösen und genießen.



Ich hoffe, ihr werdet diese Tarte auch so lecker finden wie

Naschkater und ich – sie war (wie Kuchen leider meistens bei uns...) blitzschnell ratzeputz aufgenascht.

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!
Eure Judith

Apfelkuchen mit Guss & Mandel-Marzipan-Boden (vegan)



Ich bin ja immer noch jedes Jahr mächtig irritiert, wenn ich im September im Supermarkt plötzlich vor den Weihnachtssüßigkeiten stehe. Das ist einfach viel zu früh! Gerade gibt es herrliche Herbstköstlichkeiten, leuchtende Kürbisse, frische deutsche Äpfel und Birnen, Nüsse, ... Da brauche ich noch keine Weihnachtsplätzchen oder Lebkuchen.

Diese Zeit kommt noch früh genug, so schnell, wie das Jahr vergeht.

An den frischen, knackigen Äpfeln kann ich mich zurzeit aber kaum satt essen. Leicht säuerlich und mit Biss – so mag ich sie am liebsten. Ihr auch?



Im Kuchen gehen sie natürlich auch immer und da dann beim

Anblick der Marzipankartoffeln und -brote im Weihnachtsregal doch Gelüste aufkamen, habe ich kurzerhand einen veganen Apfelkuchen mit Guss und Mandel-Marzipan-Boden gebacken. Der war herrlich saftig und die leichte Säure der Äpfel passte wunderbar zum süß-mandeligen Boden.

Wer Marzipan nicht mag, kann den Kuchen natürlich auch mit einem normalen Mürbteigboden machen! Dafür könnt ihr zum Beispiel dieses [Rezept für einen veganen Mürbteig mit Dinkel\(Vollkorn\)Mehl](#) nehmen.

Für 1 Tarteform:

2 große Äpfel
Mandeln, gehobelt (zum Bestreuen)

Boden:

200 g gemahlene Mandeln
100 g Marzipan
2 Leinsameneier (LSE)
20 g Margarine

Guss:

400 g Soyagurt Vanille
1 TL Zimt
25 g Stärke
2 EL Zucker

2 EL Leinsamen (ich nehme gerne geschrotete) mit 6 EL Wasser anrühren und 5 Minuten quellen lassen, dann fein mixen. Die Mandeln in eine Schüssel geben, das Marzipan darüber zupfen und die Margarine dazu wiegen. Die fertigen LSE hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine gefettete Tarte- oder Springform drücken und einen Rand hochziehen.

Für den Guss alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren.

Den Ofen auf 150 °C vorheizen.

Die Äpfel waschen, trocknen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Scheiben oder feine Spalten schneiden. Die Stücke in Kreisen und überlappend auf den Teigboden setzen, bis er komplett mit einer Schicht Apfel

bedeckt ist. Den Guss darüber gießen und die Mandelblättchen darüber streuen (die Mandeln werden beim Backen nicht braun, wer das gerne mag, nimmt welche, die bereits leicht geröstet sind).

Den Kuchen 20-30 Minuten backen, bis der Guss fest und der Boden goldbraun ist. In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen.



Ich hoffe, dass uns allen ein paar Sonnenstunden vergönnt sind

an diesem Wochenende!

Wie auch immer – genießt die Tage, verwöhnt euch mit was Leckerem und habt es schön!

Eure Judith

Zupfbrot mit Kürbis, Walnuss und Zimt (vegan)



Auf den Feldern und Marktständen leuchten die Kürbisse. Das satte Orange greift farblich schon mal den Wäldern vor, die bald in ähnlicher Pracht dastehen werden. Auch wenn ich Orange als Farbe eigentlich gar nicht so mag – im Herbst gefällt mir das gelb-rot-orange Farbspektakel und auch an Kürbissen kann ich schwer vorbei gehen.

Letzte Woche landete der erste Kürbis des Jahres in meinem Einkaufskorb. Ich habe vor Jahren so einen alten Bastkorb von meiner Ma übernommen, der mittlerweile wirklich etwas altersschwach ist und hatte schon Angst, er hält den Kürbis nicht mehr aus. Aber nach wie vor ist er treuer Begleiter bei Einkäufen und bleibt das hoffentlich noch eine Weile.

Nach Vor-Urlaubs-Stress, Urlaub und Nach-Urlaubs-Stress hatte ich am letzten langen Wochenende (unser Chef hat uns den Brückentag geschenkt!) endlich mal wieder Zeit und Ruhe zum Backen. Und Lust auf Kürbis hatte ich auch – also entstand dieses herbstliche Zupfbrot mit Kürbis, Walnuss und Zimt, im Grunde ein Pumpkin Spice Pull Apart Bread, wie man im neudeutschen sagen würde und wie man es in Getränkeform zurzeit wieder überall bei Kaffeeanbietern liest.



Ich habe noch einen Guss aus Frischkäse, Puderzucker und

Zitronensaft drüber gegeben – die frisch-säuerliche Note gab der Leckerei noch das I-Tüpfelchen. Naschkater und ich waren begeistert und ich hoffe, euch schmeckt dieses Brot genauso gut wie uns!

Für 1 Kastenform, ca. 22-25 cm lang:

Teig:

150 g gegarter Kürbis (Butternuss oder Hokkaido)
150 g Sojagurt Vanille
50 g Rohrohrzucker
2 Prisen Salz
Je 2 Prisen Kurkuma und Kardamom
2 Leinsameneier (2 EL geschrotete LS + 6 EL Wasser)
400 g Dinkelmehl
15 g Backpulver
50 g Margarine

Füllung:

150 g gegarter Kürbis
100 g Rohrohrzucker
2 TL Zimt
30 g Margarine
2 Handvoll Walnüsse, grob gehackt

Guss:

Puderzucker
frischer Zitronensaft
(Frischkäse)

Teig:

Den gegarten Kürbis in die Schüssel wiegen, mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und mit Sojagurt, Zucker, Salz und Gewürzen verrühren. Die Leinsamen mit dem Wasser kurz quellen lassen (helle Leinsamen fallen im Teig nicht so auf) und dann pürieren, bis eine cremige, eiweißartige Masse entstanden ist. Die Leinsameneier (LSE) zur Masse geben und unterrühren. Die Margarine in die Schüssel wiegen, dann Mehl und Backpulver darüber geben und alles mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Wenn er noch ein klein wenig

klebrig ist – kein Problem.

Füllung:

Den Kürbis mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und mit den übrigen Zutaten (bis auf die Walnüsse) verrühren.

Brot:

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf geben. Mit etwas Mehl bestreuen und den Teig kurz kneten, bis er nicht mehr klebt. Dann mit dem Nudelholz recht dünn zu einem Rechteck ausrollen (darauf achten, dass die Unterseite nicht an der Arbeitsfläche festklebt).

Den Teig vollständig mit der Füllung bestreichen und dann in Streifen schneiden, die so breit sind wie die Kastenform. Die Streifen übereinander legen und in Vierecke schneiden, die ca. so hoch sind wie die Kastenform. Die Form am besten aufrecht stellen und die Teigstücke übereinander hineinstapeln, so dass die Füllungen immer nach oben zeigen. Ganz am Ende habe ich ein Teigstück umgedreht, sodass zwei Mal Füllung aufeinander trifft und am Randstück keine Füllung außen ist.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C 40-45 Minuten backen und in der Form abkühlen lassen oder lauwarm genießen.

Nach Belieben einen Guss anrühren und das Brot damit beträufeln.



Ohne Guss ist das Zupfbrot vegan. Wer es ganz tierfrei möchte,

lässt den Frischkäse weg und nimmt nur Puderzuckerguss oder versucht es mit einer veganen Variante.

Ich hoffe, ihr genießt nach diesem nasskalten Wetter den goldenen Herbst und lasst es euch mit einer schönen Tasse Kaffee oder Tee und feinem Kuchen gut gehen!

Genussvolle Grüße von eurer
Judith

Birnen-Preiselbeer-Torte



Wie letztes Wochenende versprochen, gibt es heute mal wieder Kuchen. In diesen Kuchen habe ich mich schockverliebt, als ich neulich bei Bekannten eingeladen war. Birne, Schokolade und Nuss! Dazu noch Preiselbeeren – was für eine köstliche

Kombination!

Ich weiß ja nicht, was ihr für Naschtypen seid, aber ich gehöre definitiv zur Schokoladen-Fraktion. Ob Kuchen oder Eis – für Schokoladiges lasse ich alles andere (erstmal) links liegen.

Fruchtsorten nasche ich auch – ich nasche alles – aber sie machen mich nicht so sehr an. Genial finde ich allerdings eine gelungene Mischung, wie eben nussigen Vollkornteig mit Schoki-Birne.



Und obwohl der Kuchen schon eher tortenmäßig daher kommt, ist er

weder aufwendig noch schwierig zu machen! Das bekommen definitiv auch Leute hin, die mit Torten sonst eher auf Kriegsfuß stehen.

Für 1 Form (ca. 20 cm Durchmesser):

Teig:

170 g weiche Butter
130 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier (zimmerwarm)
100 g Dinkel(vollkorn)mehl
130 g gemahlene Haselnüsse
1 TL Zimt
2 TL Backpulver
100 g Schokoladenraspeln

Birnenfüllung:

3 größere Birnen
250 ml Apfelsaft
3 EL Zucker
2 EL Zitronensaft
35 g Speisestärke

Außerdem:

4 EL Preiselbeeren
Puderzucker

Eine Springform einfetten und beiseitestellen. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter und Zucker schaumig schlagen, die Eier einzeln zugeben und jeweils $\frac{1}{2}$ Minute unterrühren. Mehl, Backpulver, Zimt, Schokoraspeln und Nüsse vermengen und kurz unterrühren.

Den Teig in die Form geben, glatt streichen und ca. 30 Minuten backen. Am besten nach 25 Minuten die Stäbchenprobe machen. Den Teig abkühlen lassen, aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen.

Für die Füllung die Birnen schälen und in Würfel schneiden. 200 ml Apfelsaft mit dem Zucker und dem Zitronensaft in einem weiten Topf aufkochen, die Birne hineingeben und einige

Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Birne sollte nicht ganz weich sein, sie darf nicht zerfallen!

Die Stärke mit dem übrigen Apfelsaft verrühren, zu den Birnen geben und einmal aufkochen lassen. Dabei aufpassen, dass nichts anbrennt!

Den Kuchen einmal waagrecht halbieren. Auf den unteren Boden die Preiselbeeren streichen, dann einen Tortenring umlegen und die Birnenfüllung hineingeben und gleichmäßig verteilen. Den oberen Teil aufsetzen und leicht andrücken. Bei Zimmertemperatur vollständig erkalten lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Der Kuchen sollte unbedingt bei Zimmertemperatur genossen werden – frisch aus dem Kühlschrank schmeckt er nur halb so



gut!

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, genießt die Sonne und nascht was Schönes!
Eure Judith

Gegrillte Ananas mit Bananen-Maronen-Nicecream



Nach einer Woche Urlaub bin ich wieder im Alltag angekommen. Nachdem ich die Einladung von Isabella angenommen hatte, einige Tage in Zürich vorbei zu schauen, buchte ich spontan noch ein wenig dolce vita dazu und fuhr von dort aus weiter nach Mailand.

Zurück in der Heimat fand ich es endlich mal wieder kühl

genug, um den Ofen anzuwerfen und habe eine feine Torte gebacken – die gibt es aber erst kommende Woche, denn heute möchte ich ein Dessert bloggen, das ich in Zürich genossen habe und das perfekt zum Blogevent* von Jill passt. Das Motto „vegetarisch grillen“ finde ich super, denn Naschkater und ich leben ja auch meistens vegetarisch oder sogar vegan.



Guido, ein langjähriger Freund von Isabella, hatte uns zum Grillen eingeladen. Wir wurden sehr verwöhnt! Als Aperitif entkorkte er eine Flasche Champagner und ich durfte als Vorspeise selbst gefangene und geräucherte Island-Forelle kosten. Schmeckte die guuuut!

Nach köstlichem Steak mit Salat und Rosmarinkartoffeln bekam ich dann den Auftrag, die Glut noch einmal anzufachen. Zum Dessert gab es nämlich gegrillte Ananas mit Zimt und Vanilleeis. So einfach und so lecker!

Heute habe ich sie für Naschkater zubereitet und dazu eine schnelle Bananen-Maronen-Nicecream gemacht. Das Maronenmus hatte ich aus Italien mitgebracht. Falls ihr keinen Grill habt, genügt auch eine gute Grillpfanne – die habe ich heute auch benutzt. =) Gutes gekauftes Vanilleeis schmeckt natürlich ebenso.



Für 2 Personen:

1 kleine Ananas

2 große Bananen

1–2 EL Maronenmus (oder 1 Handvoll kandierte Maronen, klein
gehackt)
Zimt
[Minze für die Deko]

Die Bananen einige Stunden vorher schälen, in Stücke schneiden und einfrieren.

Die Ananas schälen, den Strunk in der Mitte ausstechen oder mit einem spitzen Messer herausschneiden. Die Scheiben auf den Grill oder in eine heiße Grillpfanne legen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun grillen.

Für das Eis die Bananenstücke in eine Schüssel mit flachem Boden geben (ich nehme meist einen kleinen Topf mit hohem Rand) und mit einem kräftigen Stabmixer (oder einem Hochleistungsmixer) zu Eis pürieren. Das Maronenmus (oder die Maronenstücke) unterrühren und eventuell alles noch einmal einfrieren.

Die gegrillte Ananas mit Zimt bestreuen und das Eis dazu servieren.



Ich wünsche euch ein genussvolles Restwochenende – hoffentlich mit Grillwetter!
Eure Judith

** Beitrag enthält Werbung in Form einer Blogverlinkung.*