

Beeren-Limoncello-Tiramisù



Heute gibt es nach zwei Wochen endlich mal wieder eine Nascherei. Nach 14 wundervollen Tagen in la belle France, in denen wir unglaublich viele Orte kennen lernten und uns durch französische Leckereien fütterten, musste ich erst mal noch ein paar Tage ankommen und auspacken. Trotzdem wurde schon gebacken, denn Naschkater hatte Mascarpone gekauft und Lust auf Tiramisù. Beschwingt vom mediterranen Süden kam mir gleich eine fruchtige Variante in den Sinn, mit zitronigem Kuchenboden statt Löffelbiskuits, Beeren und Limoncello, der einen mit seinem Aroma sofort in den Urlaub versetzt.

Da nicht viele Zutaten zum Backen da waren, Naschkater aber immer seine Aquafaba-Reste eingefroren hatte, verwendete ich ein Rezept aus „[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)“ für Zitronen-Mohn-Muffins für die Böden des Tiramisùs. Da ich die Mengen noch nicht so abschätzen konnte, wurden sie etwas dick, deswegen empfehle ich im Rezept, zwei ganze Bleche zu nehmen, damit der Teig dünner wird. Oder man macht die halbe Portion;

für 2-4 Personen reicht das locker! Das Rezept ist übrigens
komplett **ei-frei**, der Teig ist **vegan**!



Von meinem Urlaub und den kulinarischen Entdeckungen werde ich

euch auf jeden Fall noch berichten und auch [Heike](#) hat noch einige Tipps zu Las Vegas auf Lager. Ihr könnt also in den nächsten Wochen hier immer mal wieder im Fernweh schwelgen. =) Falls ihr bei Instagram seid, könnt ihr euch meine Urlaubsbilder von unterwegs übrigens unter dem Hashtag #naschkatzenaufroadtrip ansehen.

Aber jetzt erstmal die Nascherei, immerhin gab es lange keinen Na(s)chschub! =)

Für ca. 8 Portionen:

640 g Dinkelmehl
4 TL Backpulver
1 TL Meersalz
160 ml Aquafaba
160 ml Rapsöl
340 g Zucker
440 ml pflanzliche Milch
40 ml Limoncello
abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen

250 g Mascarpone
100 g Schmand oder Quark
3-4 EL Limoncello
600 g Beerenmix (frisch oder TK)
2-4 EL Agavendicksaft/Ahornsirup
Limoncello nach Belieben
schöne Beeren zur Dekoration

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen.

Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.

In einer zweiten Schüssel das Aquafaba mit einem Schneebesen oder dem Handmixer etwa 1 Minute schaumig aufschlagen. Das Öl langsam zugießen, um die Masse zu emulgieren. Langsam den Zucker einrieseln lassen und weiter rühren, dann die pflanzliche Milch mit Limoncello und die Zitronenschale dazu geben. Zum Schluss die Mehlmischung mit einem Holzlöffel unterrühren, bis das Mehl eingearbeitet ist. Ein paar kleine

Klümpchen sind erlaubt, nicht zu lange rühren!

Den Teig auf die zwei Bleche aufteilen und glatt streichen. Etwa 20 Minuten backen, bis der Teig gar und leicht gebräunt ist. Am besten nach ca. 15 Minuten schon mal Stäbchenprobe machen.

Den Teig samt Papier vom Blech auf Roste ziehen und auskühlen lassen.

Für die Füllung den Mascarpone mit zwei Dritteln der Beeren, Schmand/Quark, Sirup und Limoncello glatt rühren. Den Teig so zurecht schneiden, wie man ihn haben möchte, auf eine Platte oder in eine Form legen und nach Belieben mit Limoncello beträufeln und mit der Creme abwechselnd schichten. Ganz oben noch einmal Creme und weitere Beeren zur Deko verteilen.

Am besten eine Weile im Kühlschrank fest werden und ziehen lassen.



Demnächst gibt es dann weitere Berichte von Urlauben – und

natürlich wie gewohnt Rezepte! =)

Habt eine genussvolle zweite Wochenhälfte, ihr Lieben.

Eure Judith

Low carb Pancakes aus Cottage cheese mit Banane und Zimt



Diese s Rezept wird für zwei Wochen das letzte sein, denn heute beginnt mein Urlaub und ich werde die kommenden 14 Tage in Frankreich unterwegs sein. Meine Brieffreundin und ich gehen auf große Fahrt quer durchs Land. Sicherlich werden wir köstlich speisen, spannende kulinarische Spezialitäten entdecken und vor allem wunderschöne Orte und Landschaften kennen lernen.

Natürlich werde ich euch danach berichten. Damit es aber nicht

ganz still ist hier, habe ich nächste Woche noch einen Gastblog für euch: Meine Freundin Heike gibt Insidertipps für Las Vegas, wo sie häufiger Familie besucht und sich somit sehr gut auskennt. Lasst euch von ihr entführen in Cafés und Restaurants abseits der Touripfade!

Jetzt gibt es aber erst mal noch ein Rezept, das ohne Absicht eins der Kategorie low carb geworden ist. Dabei war es schlichte Resteverwertung. Der Hüttenkäse musste weg, Eier waren viele da und wenn man das Dinkelmehl noch durch Mandelmehl ersetzt, hat man wenig Kohlenhydrate und ein gesundes, eiweißreiches Frühstück oder einen Snack.



Hüttenkäse oder cottage cheese mag ich total und esse ihn

gerne abends aufs Brot oder auch so zu Gemüse. Pancakes gibt er eine kernige Note, vor allem, wenn ein paar Haferflocken dabei sind.

Für ca. 12 kleine Pancakes:

150 g Cottage cheese

1 kleine Banane, zerdrückt

20 g Haferflocken

2 Eier

50 g Dinkel- oder Mandelmehl

2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup

1 gestr. TL Zimt

Sirup, ein paar Walnüsse und nach Belieben weitere Banane zum Dekorieren

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Kurz stehen lassen und in dieser Zeit eine beschichtete Pfanne erhitzen (dann braucht man kein Fett; ich nehme immer meine flache beschichtete Crêpepfanne). Dann auf etwa ein Drittel der Hitze herunter schalten und vier kleine Pfannkuchen in die Pfanne geben. Langsam auf der Unterseite fest und hellbraun werden lassen, dann umdrehen und kurz fertig backen.

Mit Sirup, grob gehackten Walnüssen und Banane servieren.



Ich wünsche euch zwei genussvolle und schöne Wochen und freue

mich darauf, euch von meiner Reise zu berichten und natürlich auch, euch wieder Rezepte vorstellen zu können!
Bis bald,
eure Judith

Beerendessert mit Vanillesauce



Da bin ich wieder. Die letzten zwei Wochen war es hier sehr ruhig. Bei der Arbeit gab es so viel zu tun, dass mir nach täglichen Überstunden keine Zeit und Ruhe blieb, um neben privaten Terminen zu Backen, Kochen oder Bloggen. Ich hoffe, die Zeit ist euch nicht zu lange geworden.
Am Wochenende hatten wir dann drei Tage zum Verschnaufen, denn

unser Chef hat gestern Feiertag ausgerufen und somit hatten wir frei. Eine Wohltat! =)

Auf Familienbesuch konnte ich dann auch endlich mal wieder backen und fotografieren. Ich starte also erholt in die Woche und habe drei leckere Rezepte für euch im Gepäck.



Beeren sind die farbenfrohen kugeligen Schätze des Sommers. Sie lassen die Süße der Sonne auf der Zunge zerplatzen, stillen mit ihrer leichten Säure ein wenig den Durst der langen heißen

Tage und lassen sich zu allerlei Herrlichkeiten verarbeiten. Einige Sorten wie beispielsweise Johannisbeeren kann man wunderbar einfrieren und sich dann das ganze Jahr den Sommer in die Küche zaubern, zum Beispiel mit einem Johannisbeerkuchen oder einer Roten Grütze.

Bei uns hat dieses Beerengericht Familientradition und wird oft als Nachtisch serviert, so lange die Tiefkühltruhe sonnenverwöhnte Vorräte hergibt. Dazu eine selbstgemachte Sauce mit echter Vanille und davon nicht zu wenig und die Welt ist in Ordnung!

Man kann diese Grütze natürlich auch mit TK-Beeren machen. Bei uns ist es meist auch nichts anderes, nur dass wir die TK-Vorräte eben selbst herstellen. =)

Beerendessert:

etwa 500 g Beeren

(das können Johannisbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Himbeeren sein, am besten natürlich alles zusammen als Mischung; es können auch gekaufte TK-Beeren sein)

1/2 Packung Vanillepuddingpulver

1/4 l Milch

Zucker (je nach Säure der Beeren sollten 2-4 EL reichen)

Beeren erhitzen, Puddingpulver mit Milch anrühren und samt Zucker dazu geben.

3-4 Minuten aufkochen und dann erkalten lassen.

Vanillesauce:

200 ml Sahne

100 ml Milch

100 ml Milch

2 Eigelbe

1 ausgeschabte Vanilleschote

Schote

Zucker (2-3 EL)

Sahne und 100 ml Milch aufkochen lassen. Die weiteren 100 ml Milch mit den Eigelben verquirlen und in den Topf geben, dabei

ständig rühren, damit das Ei nicht gerinnt.

Das Mark der Vanilleschote sowie die ausgeschabte Schote dazu geben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die Soße dickt dann langsam an. In einer Schüssel oder einem Kännchen auskühlen lassen.



Konserviert ihr euch auch den Sommer? In Einmachgläsern oder der Tiefkühltruhe?

Ich würde mich freuen zu hören, welche Vorräte ihr euch anlegt

und was ihr daraus zaubert!

Eine genussvolle Woche wünscht euch eure
Judith

Banana Pudding New York Style



Von der [Magnolia Bakery](#) und ihrem berühmten Banana Pudding hatte ich euch ja schon berichtet. Von vielen anderen kulinarischen Streifzügen im Big Apple auch. ([KLICK](#) & [KLICK](#)) Man könnte fast meinen, Naschkater und ich haben 14 Tage lang non-stop gefuttert. Nein, haben wir nicht. Jedenfalls fast nicht. Wir verbrachten allerdings auch viele Stunden in den großartigen Buchläden der Stadt: [Barnes & Noble](#) und [Strand Book Store](#). Beide sind riesig und echte New Yorker Traditionsgeschäfte mit Nostalgiefaktor. Vor allem der Strand

Book Store atmet Geschichte und auch viele Bücher, die man dort erwerben kann, denn es gibt neben neuen auch gebrauchte Exemplare. In diesem Laden hätte ich noch viele Stunden mehr verbringen können, denn allein die Koch- und Backbuchabteilung war sagenhaft. Und so schleppte ich auch 5 Neuerwerbungen heraus und danach durch die Stadt... ok, nach kurzer Zeit schleppte Naschkater die meisten in seinem Rucksack...



Im Strand Book Store stieß ich auch auf ein Backbuch der Magnolia Bakery, in dem diverse Cupcake-Kreationen, Kuchen – und der Banana Pudding zu finden waren, den ich schon gekostet

hatte. Natürlich werden irgendwelche amerikanischen Waffeln verwendet, die ich nicht mal kenne und ein Puddingpulver, das mir ebenso wenig bekannt ist. Beides dürfte man hier eh nicht bekommen. Ansonsten war das Rezept von den Zutaten her recht einfach und so habe ich diese Woche gleich mal aus dem Gedächtnis und nach Gefühl einen Versuch gewagt.

Fazit: Lecker! Geht auch mit deutschen Zutaten. =)

Die Neapolitaner waren eine Notlösung, eigentlich wollte ich Waffeln mit heller Vanillefüllung. Andererseits sorgen sie für eine Schoko-Nuss-Note, die gut zu den Bananen passt... Wer es lieber klassischer mag, sollte helle und im Geschmack eher neutrale Waffeln nehmen oder Scheiben von Löffelbiskuits.



Für 6 Portionen:
1 Packung Vanillepuddingpulver
 $\frac{1}{2}$ L Milch

2 EL Zucker
3 Bananen
 $\frac{1}{2}$ Becher Schlagsahne
2-3 EL Puderzucker
2 Packungen Neapolitaner (oder Ähnliches)

Den Pudding nach Anleitung kochen und abkühlen lassen. Die Bananen in Scheiben schneiden. Die Waffeln oder Kekse in Stückchen brechen oder schneiden.

Die Sahne mit etwas Puderzucker steif schlagen, mit dem Pudding mischen und dann alle Zutaten schichten. Mit Waffelstückchen beginnen, dann Creme und Bananen und immer so weiter. Mit Creme abschließen und zwei oder drei Bananenscheiben zur Verzierung oben drauf setzen. Im Kühlschrank ein paar Stunden durchziehen lassen oder zumindest eine Weile stehen lassen, damit die Waffeln/Kekse weich werden.[nurkochen]



Das Original war etwas fester, vielleicht waren die Verhältnisse der Zutaten anders oder der Pudding ist dort

allgemein fester...wer weiß. Dieser Pudding ist jedenfalls umso luftiger und cremiger und mit Sicherheit genauso sündig wie sein New Yorker Vorbild. =)

Lasst ihn euch schmecken und habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith

Gesunder Schoko-Fudge ohne raffinierten Zucker



Es war hier sehr ruhig die letzte Woche. Naschkater und ich hatten seit Freitag Besuch von seiner Familie und da war volles Haus und volles Programm – keine Zeit zum Kochen, Backen oder Schreiben.

Dafür konnte ich aber gestern und heute gleich drei neue Rezepte ausprobieren.

Alle stammen aus dem Buch „Gesund kochen ist Liebe. Über 80 ausgewogene und natürliche Rezepte“ von Veronika Pachala.

Demnächst will ich es euch vorstellen. Veronika kocht und backt Wohlfühl-Rezepte ohne raffinierten Zucker, Kuhmilch und Weizen und achtet seit der Geburt ihrer Tochter Claire auf ausgewogene und gesunde Nahrung, die gleichzeitig schmecken soll. Ihre Erfahrungen hat sie auf dem [Blog Carrots for Claire](#) gesammelt.



Bevor

ich jedoch mehr zu ihrem Buch erzähle, möchte ich euch heute erstmal wieder etwas Süßes anbieten und zwar die Schoko-Fudges, die mich sofort angesprochen haben. Man braucht dafür einen guten Mixer. Da ich den nicht besitze, habe ich meinen Mixbecher genommen, auf den ich meinen Stabmixer setzen kann. Er leistet vielleicht nicht genauso gute Arbeit wie der Mixer der Autorin, aber ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis und schmecken tut es fantastisch!



Zutaten:

160 g Buchweizen
 4 EL Haselnüsse oder andere Nusskerne
 100 g frische weiche Datteln (entsteint)
 4 EL mildes Kokosöl
 4 EL (Roh)Kakaopulver
 2 EL geröstetes Haselnussmus*
 2 Prisen Meersalz

**Das Nussmus ist eine Vorstufe der Nuss-Nugat-Creme, die ich ebenfalls ausprobiert habe. Wer nicht praktischerweise beide Rezepte zeitgleich macht, kann 2-3 EL Haselnüsse rösten (Wenn der Ofen gerade an ist: ca. 10 Min. bei 180°C Umluft; In der Pfanne bei mittlerer Hitze und unter stetem Rütteln, bis die Nüsse duften und ganz leicht Farbe nehmen) und dann im Mixer ganz fein zu Mus pürieren.*

Den Buchweizen waschen und mit 320 ml Wasser (doppelte Menge) bedecken. 30 Minuten einweichen. Die Nüsse rösten und fein hacken.

Dann den Buchweizen in einem Sieb spülen, abtropfen und pürieren. Datteln (ich hatte getrocknete), flüssiges Kokosöl, Kakaopulver, Haselnussmus und Meersalz hinzufügen und alles erneut pürieren. Zuletzt die gehackten Nüsse einige Sekunden

mitmixen.

Die Masse in eine Dose oder Auflaufform drücken, die mit Backpapier oder Frischhaltefolie ausgelegt ist. Falls es etwas klebt, hilft es, die Hände ganz leicht anzufeuchten.

Im Tiefkühlfach 20 Minuten erkalten lassen und dann mit Folie oder Papier aus der Form heben und in Stücke schneiden.

Im Kühlschrank hält der Fudge ca. 5 Tage, im Tiefkühlfach mehrere Wochen. [nurkochen]



Heute Mittag gab es noch etwas Herzhaftes aus Veronikas Buch: Naschkater kochte Hirsotto mit Pilzen für mich, als ich von der Arbeit kam. Ich glaube, wir werden in den kommenden Wochen versuchen, ein bisschen gesünder zu essen und öfter mal „normale“ Süßigkeiten gegen solch gesündere Alternativen auszutauschen. Dieser Fudge ist mal ein gelungener und leckerer Anfang. Ich hoffe, er wird euch genauso schmecken! Kommt gut ins Wochenende und habt eine genussvolle Zeit! Eure Judith ♥