

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.

**Torta bianca al cioccolato –
Italienischer Rührkuchen mit
Schokolade**



Habt ihr auch schon Rezepte aus dem Urlaub mitgebracht? Und die Gerichte, die euch damals so begeistert haben, dann vielleicht nie nachgekocht oder -gebacken?

So erging es mir mit diesem Kuchen. Ich erinnere mich noch an die Rundreise durch Italien, die ich als Jugendliche mit meinen Eltern und einer befreundeten Familie gemacht hatte. Wir fuhren zahlreiche Stationen in Nord- und Mittelitalien ab und obwohl das alles schon über 15 Jahre her ist, habe ich noch viele Bilder im Kopf.

Bei einer Station übernachteten wir im Bed&Breakfast eines sehr netten Ehepaars in der Nähe von Ferrara. Für italienische Verhältnisse gab es morgens ein reiches Frühstücksbüffet mit vielen Leckerein – unter anderem frischem Kuchen, dessen Duft schon am Vorabend durchs Haus zog. Bereits der Duft war himmlisch.

Damals lernte ich in der Schule schon Italienisch als freiwillige dritte Fremdsprache und obwohl ich ein eher schüchternes Kind war, traute ich mich vor der Abreise, die Frau um die Rezepte der zwei fantastischen Kuchen zu bitten, die wir hatten genießen dürfen.

Wie viele besondere Erinnerungen landeten die zwei Zettel in meiner Erinnerungskiste. Immer mal wieder fielen sie mir in die Hände, aber nie fanden sie den Weg in die Küche.

Bis mir auf der Suche nach neuen Kuchen für den Blog diese Rezepte wieder einfielen.



Gestern Abend bekam ich einen spontanen Backanfall und

verschwand mit einem Glas Küchenwein und dem Rezept Richtung Ofen. Der Kuchen ist außergewöhnlich, denn er enthält keine Butter, sondern Sahne. Als ich das erste Stück probierte, erinnerte ich mich auch wieder, warum er uns so gut geschmeckt hatte – er ist unfassbar fluffig und schmeckt einfach irgendwie nach Italien. Absolutes Kuchenglück. Ich hoffe, ihr seht das genauso.

Der Kuchen ist super schnell angerührt und im Ofen. Nächstes Mal wälze ich die Schokodrops noch in Stärke oder ein wenig Mehl, vielleicht sinken sie dann nicht so Richtung Boden. Das tut dem Geschmack aber keinen Abbruch. Der Kuchen kommt definitiv in mein persönliches Standardrepertoire.

Für 1 Springform 18-20 cm Durchmesser:

3 Eier
190 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
(oder etwas Vanillepulver)
250 g Sahne
300 g Mehl
2 TL Backpulver
150 g Schokodrops oder gehackte Schokolade

Die Form fetten und eventuell den Boden mit Backpapier auslegen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Eier mit dem Zucker und Vanillezucker hellschaumig rühren. Dann alle anderen Zutaten dazu wiegen und unterrühren. Den Teig in die Form füllen und 40 Minuten backen. Am besten die Stäbchenprobe machen.

Den Kuchen etwas abkühlen lassen und dann aus der Form lösen. Auf einem Gitter erkalten lassen.



Einer meiner Lieblingsmenschen ist gerade in der Toskana und hat mit seinen wunderschönen Fotos mein Fernweh geweckt. Der Kuchen hat mich gestern und heute ein bisschen nach Italien versetzt – bis ich es dann demnächst selbst schaffe, hinzufahren.

Habt eine genussvolle Zeit und probiert doch mal ein Reise-Rezept aus, wenn das Fernweh anklopft.

Eure Judith

Nasch-Kugeln mit Carob und Chai-Aromen



Zu diesem Rezept muss ich sagen: ich bin überhaupt kein großer Fan von Carob! Naschkater liebt es, ich konnte mich mit dem Geschmack nie anfreunden. Wirklich genial fand ich bisher nur die [veganen Carob-Brownies](#) mit Aquafaba, die ich mal ausprobiert hatte.

Als ich in einem älteren australischen Kochbuch von Lola Berry „Chai-spiced carob balls“ sah, fand ich die Idee allerdings so spannend, dass ich sie ausprobiert habe. Und ich muss sagen, die sind wirklich lecker! Mit dem Carob haben sie eine ganz spezielle Note, die mir gut gefällt.

Wer Carob gar nicht mag, kann natürlich auch Kakao verwenden. Lola rollt die Kugeln in Carob und Chiasamen, die habe ich weggelassen.

Bei Carob beziehungsweise Johannisbrot muss ich immer an meine Reise nach Kreta denken, wo man Carob oder die Schoten des Johannisbrotbaums überall finden konnte. Die Bäume mit den langen, dunkelbraunen, gebogenen Schoten wachsen gut im Mittelmeerraum und sind wohl recht anspruchslos, was die Böden angeht, solange sie kalkhaltig sind. Was ich bisher nicht wusste: der Name Carob stammt aus dem Arabischen. Vermutlich kam der Baum aus Arabien, wurde im Alten Ägypten bereits kultiviert und breitete sich so im Mittelmeerraum aus.



Im Norden kennen wir Carob sicher am ehesten als Kakaoersatz oder als Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl, das auf den Zutatenlisten einiger Lebensmittel zu finden ist.

Ich habe das Rezept von Lola Berry abgewandelt, weil ich nicht genug Walnüsse da hatte und auch keine weichen Medjool-Datteln. Die Gewürze kamen mit ihrer Menge nicht wirklich zum Tragen, da würde ich deutlich mehr nehmen beziehungsweise vielleicht auch einfach eine Chai-Gewürzmischung oder 1 Teelöffel Chai-Teemischung nehmen.

Hier das Rezept meiner Version, das für ca. 30–40 kleine Kugeln reicht:

120 g Walnüsse und Cashewkerne
180 g Datteln, entsteint
50 g feine Haferflocken
3 EL Carobpulver
1 TL Zimt, gemahlen
 $\frac{1}{2}$ TL Kardamom, gemahlen
(oder 1 TL Chai-Gewürzmischung)
(3–6 EL Mandelmilch, nach Bedarf)
Carobpulver zum Wälzen

Alle Zutaten bis auf das Carobpulver zum Wälzen und die Mandelmilch in einen Blitzhacker geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Falls sie zu trocken ist (das hängt davon ab, wie feucht und weich die Datteln sind), esslöffelweise Mandelmilch dazugeben.

Ein Schüsselchen mit etwas Wasser bereitstellen. Eine weite Schale mit etwas Carobpulver daneben stellen.

Mit ganz leicht angefeuchteten Händen kleine Portionen der Masse zu Kugeln rollen und ins Carobpulver legen.

Jeweils mehrere Kugeln im Pulver rollen, indem man die Schale sanft im Kreis bewegt, und so mit dem Carob überziehen.

In einer luftdicht verschließbaren Dose im Kühlschrank lagern.



Die Kugeln sind eine feine kleine Nascherei, wenn der Süßhunger durchkommt. Am besten passen sie natürlich zu einem würzigen Chai-Tee mit etwas Mandelmilch.

Ich wünsche euch einen wunderschönen 1. Mai und eine genussvolle Frühlingszeit!

Alles Liebe,

eure Judith

Helbeh – Jordanischer
Hefekuchen mit
Bockshornkleesamen



Heute habe ich ein ganz abgefahrenes Rezept für euch. Der Kuchen mit Bockshornkleesamen stammt aus dem Buch „[Nistisima](#)“ und das Rezept wurde der Autorin in ihrer Schwangerschaft empfohlen, da Bockshornklee die Milchproduktion fördern soll.

Ich war seeeehr skeptisch, denn Bockshornklee ist unfassbar bitter. Zudem fand ich die Kombi aus Hefeteig mit sehr viel Grieß, Anis, Zimt und eben dem Bockshornklee echt abenteuerlich. Dazu kommt der Sirup mit Orangenblütenwasser, mit dem der ansonsten ungesüßte Kuchen übergossen wird.

Aber: Das Experiment hat sich echt gelohnt!

Der Kuchen ist wirklich, wirklich lecker! Die Bitterkeit der Samen verschwindet tatsächlich durch das Kochen und der

Bockshornklee gibt dem Kuchen ein ganz besonderes, aber faszinierendes Aroma. Durch den Sirup wird er schön saftig und der Geschmack ist zwar für deutsche bzw. westeuropäische Gaumen ungewohnt, aber es allemal wert, sich darauf einzulassen!

Laut Autorin backt man den Kuchen am besten am Vortag, damit sich die Aromen entfalten und der Sirup gut einziehen kann. Ich habe ihn abends gebacken – bzw. 1 großen und 2 Mini-Kuchen zum Probieren – und habe somit direkt nach dem Backen und Übergießen mit Sirup probiert und dann am nächsten Tag nach dem Fotografieren. Auch frisch schmeckt er gut, aber das Ruhen macht schon Sinn, also gönnt euch die Zeit.



Das Schneiden des Teigs VOR dem Backen fand ich etwas schwierig. Vielleicht war mein Teig etwas weicher (ich habe ihn aber auch ein wenig länger gehen lassen als 1 Stunde). Auf dem Foto sieht die Oberfläche glatter und etwas fester aus, weshalb das Muster hübscher war. Aber fürs erste Mal ist er mir gut gelungen und am Wichtigsten ist ja der Geschmack. =)

Wundert euch nicht – ich habe eine kleinere Form genommen als angegeben. Der eigentliche Durchmesser von 24 cm macht den Kuchen dann flacher, wer ihn so hoch mag wie auf meinem Foto, nimmt 20 cm Durchmesser.

Und ich habe die Zuckermenge etwas reduziert und aus 200 g Rohrzucker und 270 ml Wasser den Sirup gekocht. Hier führe ich mal die Originalmenge auf.

Für 1 Kuchen mit 24 cm Durchmesser:

SIRUP:

280 g Zucker

375 ml Wasser

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

2 EL Orangenblütenwasser

TEIG:

15 g Bockshornkleesamen

500 ml Wasser

350 g feiner Hartweizengrieß

100 g Dinkelmehl 630

90 ml Olivenöl

$\frac{1}{2}$ TL Anissamen

1 Päckchen Trockenhefe (7 g)

$\frac{1}{2}$ TL Backpulver

$\frac{1}{2}$ TL Zimt

$\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Für den Sirup den Zucker mit dem Wasser, dem Zitronensaft und

dem Orangenblütenwasser in einen Topf geben und bei starker Hitze zum Kochen bringen, dabei hin und wieder rühren. Dann die Hitze reduzieren und alles 8 Minuten kochen lassen. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Für den Teig zuerst die Bockshornkleesamen mit dem $\frac{1}{2}$ l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und solange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser um die Hälfte reduziert ist. Ebenfalls abkühlen lassen.

Die Form mit etwas Öl einfetten.

Sobald die Bockshornkleesamen abgekühlt sind, den Teig zubereiten. Grieß und Mehl in einer großen Schüssel mischen, dann das Olivenöl zugeben und alles zu einem krümeligen Teig vermengen.

Die Anissamen im Mörser zerstoßen und mit Trockenhefe, Backpulver, Zimt und Salz unter den Teig mischen. Die Bockshornkleesamen abgießen und die Flüssigkeit dabei auffangen. Die Samen mit 225 ml Kochwasser unter den Teig mischen. Falls nötig, weitere 1–2 EL Wasser zufügen. Den Teig in die Form geben, glatt streichen und mit einem scharfen Messer diagonal in ca. 40 Rauten schneiden. Den Kuchen 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Kuchen 30–35 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und gleichmäßig mit dem Sirup übergießen. Mindestens 1 Stunde abkühlen lassen, am besten sogar über Nacht – je länger, desto besser.



Ich hoffe, ihr seid jetzt neugierig auf etwas ganz Neues geworden und habt auch Lust auf ein solch exotisches Experiment. Falls ihr den Kuchen testet, bin ich gespannt auf eure Meinung – hinterlasst gerne einen Kommentar hier oder bei telegram oder verlinkt ein Foto bei facebook oder instagram.

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön,

eure Judith

Birnen-Mandel-Tarte mit
Ingwermarmelade



Bei dieser Tarte wird ein zarter Mürbeteig mit cremiger Mandelmasse gefüllt und mit Birnen belegt. Eine Schicht Ingwermarmelade verleiht dem Ganzen einen Hauch Schärfe und etwas Pepp. Das Rezept habe ich in [BAKE](#) gefunden und wollte es unbedingt ausprobieren, denn es sah so köstlich aus! Wir wurden nicht enttäuscht. Naschkater war schon vom Rezept so begeistert, dass ich direkt die anderthalbfache Menge backte und eine kleine Test-Tarte mehr machte.

Da ich am Vortag natürlich keine Ingwermarmelade fand, holte ich eine säuerlich-beerige. Zum Glück musste der improvisierte Ersatz jedoch nicht zum Einsatz kommen: Abends probierte ich mit meinen Mädels ein neues veganes Restaurant aus und erzählte von meinen Back-Plänen. Diana, die mir vor Monaten mal Ingwermarmelade aus Dänemark mitgebracht hatte, war davon selbst so begeistert gewesen, dass sie sich ein Rezept gesucht und selbst Marmelade hergestellt hatte. Nach dem Schlemmen im Restaurant schlenderte ich noch mit zu ihr und wurde mit der

allerköstlichsten Marmelade versorgt, für die ich sofort das Rezept nachordnete.



Der Tarte stand also nichts mehr im Weg und ich bin sehr froh, dass die Fügung mir noch zu Ingwermarmelade verhalf, denn das gibt dem Kuchen wirklich das besondere Etwas.

Im Rezept steht, der Teig soll blindgebacken werden und ich hielt mich daran. Allerdings sollte man den überstehenden Rand erst nach dem Blindbacken abschneiden, was bei mir schon sehr krümelig war... Das würde ich auf jeden Fall machen, bevor ich den Teig in den Ofen schiebe. Und ob das Blindbacken unbedingt nötig ist, da bin ich mir auch nicht sicher. Andere Tartes backe ich auch ohne diesen Schritt und sie gelingen sehr gut.



Aber hier mal das Originalrezept (bis auf die Mehlsorte und die reduzierte Zuckermenge, natürlich!):

Für 1 Tarteform 36 x 12 cm oder ca. 25 cm Durchmesser:

MÜRBTEIG:

200 g Dinkelmehl 630
1 EL Puderzucker
100 g kalte Butter, gewürfelt
1 Ei, verquirlt
1 TL Zitronensaft
2–3 TL kaltes Wasser

BELAG:

100 g Butter
60 g Zucker
2 Eier
50 g Mehl
75 g gemahlene Mandeln
1 Spritzer Mandelaroma
130 g Ingwermarmelade
2 reife, feste Tafelbirnen

GARNITUR:

20 g gehobelte Mandeln
Puderzucker zum Bestreuen

Für den Teig das Mehl und den Puderzucker in eine Schüssel sieben. Die Butter zugeben und alles mit den Fingern feinbröselig verreiben. Ei und Zitronensaft zugeben und alles mit einem Buttermesser unterarbeiten. Das Wasser teelöffelweise unterarbeiten, bis der Teig zusammenhält. Den Teig zu einer glatten Kugel formen, in Folie wickeln oder in eine Schale legen, mit einem Teller abdecken und 20 Minuten kühlen.

Den Ofen auf 180°C Umluft (200 Grad O/U) vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche 3mm dick ausrollen und die Backform damit auskleiden. Den überschüssigen Teig mit einem scharfen Messer abschneiden und daraus Kekse zum Naschen backen. Die Form auf ein Backblech stellen, den Teig mit

Backpapier belegen und dann mit trockenen Hülsenfrüchten bedecken (ich habe eine große Dose davon in der Kammer, die ich nur für diesen Zweck verwende).

Den Teig 12–15 Minuten blindbacken, dann Papier und Hülsenfrüchte entfernen und weitere 5 Minuten backen, dann aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 160°C einstellen.

Für den Belag Butter und Zucker in einer großen Schüssel hell und schaumig rühren, dann die Eier einzeln unterrühren. Mehl, gemahlene Mandeln und Mandelaroma unterrühren.

Den Teigboden mit Marmelade bestreichen, dann die Mandelmasse gleichmäßig darauf verteilen. Zum Schluss die Birnen halbieren, entkernen, in dünne Scheiben schneiden, überlappend auf die Mandelmasse legen und leicht andrücken.

Die Tarte 10 Minuten backen, dann die Mandelblättchen auf die Oberfläche streuen und weitere 15 Minuten backen. In der Form vollständig erkalten lassen, dann heraus lösen und mit Puderzucker bestreuen.



Natürlich könnt ihr die Tarte genauso gut mit Äpfeln machen.
Dazu passt Ingwermarmelade ja mindestens genauso gut!

Habt ihr Lust bekommen, euch an diese Köstlichkeit zu wagen?
Ich hoffe, ich konnte euch Appetit machen und wünsche euch
viel Freude beim Backen und Vernaschen!

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith