

Torta della nonna (vegan)



Die Torta della nonna zählt zu meinen Lieblingskuchen. Nicht nur, weil sie der Klassiker schlechthin in meinem Lieblingsland Italien ist, sondern weil sie vieles vereint, was ich liebe: zart-knusprigen Mürbteig, fruchtig-säuerliche Zitronencreme, die nach Sommer und Süden schmeckt, und geröstete Pinienkerne, die mich mit ihrem erdig-zarten Aroma an duftende Pinienwälder des Mittelmeers erinnern.



Schon lange wollte ich mal eine Torta della nonna selbst

backen, dieses Wochenende kam ich endlich mal dazu. Da Naschkater mich vermutlich umgebracht hätte, wenn ich diesen Kuchen nicht rein pflanzlich gebacken hätte, suchte ich im Netz nach veganen Rezepten. Bei vegolosi.it* wurde ich fündig, allerdings habe ich das Rezept ganz leicht abgewandelt und hatte außerdem noch einiges an Teig übrig – ich würde also eine Form mit 22-24 cm Durchmesser empfehlen, nicht wie im italienischen Rezept von 20-22 cm.

Da ich gestern keine Pinienkerne da hatte, habe ich den Kuchen ohne gebacken und heute welche zum Fotografieren drauf getan – so sieht man sie auch besser, da sie nicht völlig unter der Puderzuckerhaube verschwinden. Eigentlich backt man sie mit, wobei ich sie vermutlich erst nach der Hälfte der Backzeit auf den Kuchen geben würde, da sie bei der langen Backzeit sonst sicher sehr dunkel werden könnten.

Für 1 Torta (22-24 cm Durchmesser):

Teig:

350 g Dinkelmehl Type 630
30 g Maisstärke
100 g Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
120 g Margarine
80 g Pflanzendrink (Reis)
1 Prise Salz

Creme:

20 g zerlassene Margarine
500 ml Pflanzendrink (Mandel)
40 g Maisstärke
1 TL Pfeilwurzelstärke
80 g Zucker
Abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
1 Prise Kurkuma
1 Prise Salz

Teig:

Alle Zutaten bis auf die Flüssigkeit in eine Schüssel wiegen

und vermischen, dann nach und nach die Flüssigkeit zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Creme:

Die Margarine in ein Töpfchen wiegen und bei schwacher Hitze zerlassen. Den Pflanzendrink abmessen und in den Topf geben. Stärke, Zucker, Kurkuma, Salz und Zitrone dazugeben und alles unter ständigem Rühren bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen, bis die Creme andickt.

Die fertige Creme in eine Schüssel füllen, Klarsichtfolie darauflegen, so dass keine Haut entstehen kann, und die Creme abkühlen lassen.

Torta:

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Form einfetten oder Backpapier einspannen. Den Teig halbieren (ein Teil sollte minimal größer sein) und zwischen zwei Folien dünn ausrollen. Die Form damit auslegen und einen Rand hochziehen. Die abgekühlte Creme daraufgeben und glatt streichen. Den übrigen Teig ebenfalls dünn ausrollen und auf die Creme legen. Beide Teigschichten am Rand zusammendrücken, damit die Creme eingeschlossen ist und überschüssigen Teig abschneiden. Mit der Messerspitze ein paar feine Luftlöcher einstechen und den Kuchen in den Ofen geben. Nach ca. 20 Minuten die Pinienkerne auf der Oberfläche verteilen und den Kuchen weitere 25 Minuten backen, bis er leicht goldbraun und gar ist. In der Form etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und ganz auskühlen lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.



Ich bin sicher, ihr werdet diesen Kuchen genauso lieben wie

wir und ich muss sagen, ich war sehr begeistert, wie gut sich der Teig verarbeiten ließ und wie mürbe und knusprig er wurde. Probiert es aus und holt euch ein wenig Sommer ins Haus! Habt eine genussvolle Woche!
Eure Judith

** Unbeauftragte/ unbezahlte Werbung aufgrund Verlinkung eines Blogs*

Dinkel-Vollkorn-Walnuss-Brot



Liebt
ihr auch den Geruch von frisch gebackenem Brot? Gestern Abend

hatte ich endlich mal wieder Muse, ein neues Brotrezept auszuprobieren und habe dieses wunderbare Dinkel-Vollkorn-Walnuss-Brot gebacken. Der nussig-warme Duft, als es aus dem Ofen kam, und die knusprige Kruste machten mich so gierig auf den ersten Bissen, dass ich mir fast die Finger verbrannte.



Heute gab es also nach Wochen mal wieder frisches Brot zum Frühstück. In letzter Zeit dominierte bei uns Porridge oder Toastbrot. Die Kruste ist heute zwar nicht mehr knusprig, aber dafür ist das Brot wunderbar fluffig und dabei nicht zu

trocken und nicht zu feucht. Wenn man es auftoastet, was wir mit Brot oft sogar an Tag 2 schon machen, ist es perfekt für ein ausgedehntes Wochenend-Frühstück.

Das Dinkel-Vollkornmehl habe ich wie immer frisch gemahlen. Das Rezept funktioniert aber genauso gut mit gekauftem Vollkornmehl. Es schmeckt dann vielleicht etwas weniger nussig.



Für 1 Kastenbrot:

$\frac{1}{2}$ Packung Trockenhefe
2 EL Ahornsirup oder 1 EL Zucker
300 g Dinkelmehl Type 630
200 g Dinkel-Vollkornmehl
2 TL Salz
2 EL Olivenöl
65 g Walnusskerne

Hefe und Sirup/Zucker mit 120 ml lauwarmem Wasser verrühren und 5 Minuten stehen lassen. Dann beide Mehlsorten, Salz, Olivenöl, 240 ml lauwarmes Wasser und die Nüsse in eine Schüssel geben und mit der Hefemischung zu einem Teig verkneten. Der Teig ist nicht so fest, dass man ihn zu einem Laib formen könnte, aber das ist nicht schlimm.

Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig 45 Minuten gehen lassen, dann kurz kneten, in die Kastenform geben und abgedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen und das Brot ca. 30 Minuten backen, bis es goldbraun ist. Aus der Form stürzen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



Gleich werde ich mal auf den Markt schlendern und frisches Grünzeug fürs Wochenende kaufen. Ich hoffe, ihr habt genauso wunderschönes Sonnenwetter wie wir hier und wünsche euch genussvolle Tage!

Mandel-Rosen-Tarte (vegan)



Bei dem stürmischen und nasskalten Winterwetter der letzten Woche setzt bei mir langsam der Winter-Blues ein. Ich mag nicht mehr und sehne mich nach Frühling, milden Tagen und Sonnenschein. Zum Glück sprießen schon die Krokusse und Schneeglöckchen und geben Hoffnung auf ein baldiges Ende der kalten Jahreszeit.

Solange sie noch anhält, kann man sich die Blüten ja in Form von seelen-tröstenden Naschereien backen. Nachdem ich viel unterwegs war in den letzten Wochen – ich hatte Besuch und war auf einer Hochzeit im Rheingau – hatte ich gestern Abend endlich mal Zeit und Muse, um was Neues auszuprobieren.



Eigentlich schwebte mir eine Art fruchtiger Käsekuchen vor,

aber dann kam mir ein cremiger Mandel-Grieß-Kuchen in den Sinn, den ich schon länger mal machen wollte. In dieser Art hatte ich schon einige Rezepte gesehen, allerdings selten vegan und meist mit Orangen- oder Zitronennote.

Da mich solch ein Mandelkuchen mit Grieß an orientalische Naschereien denken lässt, fand ich Rosenwasser sehr passend und holte unsere fast ungenutzte Flasche aus der Vorratskammer.

Etwas Zitrone kam natürlich auch hinein, das gibt eine wunderbare Frische und ich finde, man könnte sogar den Abrieb von 1 $\frac{1}{2}$ Zitronen verwenden – aber das ist Geschmackssache und vor allem sollte die feine Rosennote zum Ausdruck kommen, ohne dabei zu sehr zu dominieren. Am besten gebt ihr einige Tropfen in die Masse, rührt und probiert und tastet euch so an eure persönliche Intensität heran.



Falls ihr eine Form von 28 cm nehmt, zieht den Rand etwas

höher und nehmt dann besser eine Springform mit höherem Rand, sonst blubbert euch die Füllung über den Rand.

Für 1 Tarte- oder Springform von 29-30 cm Durchmesser:

Teig:

250 g Dinkelmehl Type 630

60 g Zucker

1 Prise Salz

120 g Margarine

Mandelfüllung:

500 ml Pflanzendrink (Mandel)

1 Tüte Vanillepuddingpulver

Abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Saft von 1 Orange

200 g gemahlene Mandeln

2 EL (Mais)Grieß

Einige Tropfen – 1 TL Rosenwasser (nach Geschmack)

Teig:

Alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und verkneten, dabei nach Bedarf einige Esslöffel Wasser zufügen, bis alles zu einem glatten Teig verknetet ist.

Die Tarte- oder Springform einfetten (bei herausnehmbarem Boden lege ich diesen gerne mit Backpapier aus) und den Boden möglichst dünn und gleichmäßig hineindrücken. Einen kleinen Rand hochziehen und die Form dann beiseitelegen.

Füllung:

Alles in einen größeren weiten Topf wiegen und bei mittlerer Hitze und Rühren andicken lassen.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Die Füllung auf den Boden geben und verteilen. Die Tarte ca. 40 Minuten backen, bis die Mandelmasse goldbraun ist. In der Form auskühlen lassen und dann herauslösen.



Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche und ein schönes

Wochenende! Macht es euch gemütlich und vielleicht entdeckt ihr ja auch die ersten Frühlingsboten im Garten oder bei einem schönen Spaziergang. =)

Eure Judith

Gedeckter Apfel-Birnen-Kuchen mit Maronenmehl (vegan, zuckerfrei)



Schon lange wollte ich mal einen gedeckten Kuchen machen, so etwas fehlte in meinem Repertoire nämlich noch. Neulich backte Naschkater Nussecken mit Maronenmehl im Teig, die zwar völlig misslingen, aber trotzdem lecker schmeckten – vor allem dieses nussig-süße Aroma der Maronen liebte ich!



Heute nutzte ich die Zeit, in der mein Besuch aus Heidelberg

home office machte, um diesen neuen Kuchen auszuprobieren. Das Rezept ist frei Schnauze entstanden, ist vegan und ohne Zucker (wenn man vom Fruchtzucker absieht). Ich habe nämlich auch endlich mal das Backen mit Xylit ausprobiert und muss sagen, in der Verwendung ist dieser Zuckerersatz, der mit 40% weniger Kalorien als Zucker daherkommt, genauso einfach wie Zucker.

Für 1 Springform 28 cm Durchmesser:

Teig:

400 g Dinkelmehl Type 1050

100 g Maronenmehl

150 g Xylit (oder Zucker)

150 g Margarine

Pflanzendrink

Füllung:

450 g Äpfel (Boskoop), geschält und gewürfelt

450 g Birnen, geschält und etwas kleiner gewürfelt

50 g Walnüsse, gehackt und leicht geröstet

2 TL Zimt

30 g Xylith (oder Zucker)

Teig:

Alle Zutaten bis auf den Pflanzendrink in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zu einem krümeligen Teig kneten. Nach und nach in kleinen Mengen Flüssigkeit dazugeben, bis alles zu einem glatten Teig verknetet ist. Den Teig in 2 Portionen teilen: 2/5 und 3/5.

Füllung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Kuchen:

Backpapier in die Springform spannen und den Rand evtl. leicht mit Margarine einfetten.

Die größere Portion zwischen 2 Folien (oder auf einer Silikonmatte und mit Folie) auf ca. 30 oder 31 cm Durchmesser ausrollen und in die Form legen. Den überstehenden Teig am Rand der Form leicht festdrücken, aber noch nicht abschneiden. Die Füllung hineingeben und verteilen.

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

Die kleinere Portion Teig ebenso ausrollen und auf die Füllung legen. Beide Teigschichten am Rand zusammendrücken und den überschüssigen Teig am Rand der Form abschneiden. Den Rand mit den Fingern hübsch glätten und ein leichtes Wellenmuster hinein drücken, dabei darauf achten, dass Boden und Deckel fest zusammen halten.

Mit einem Messer einige Schlitze in den Deckel schneiden und nach Belieben mit einem ganz kleinen Ausstecher Luftlöcher stechen. Aus dem restlichen Teig kleine Kekse ausstechen und separat backen oder als Deko auf dem Kuchen verteilen.

Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Draußen windet es und hin und wieder kommen Regentropfen

runter. Da tut ein frischer Kuchen mit wärmender Zimt- und Maronennote und heimischem Obst umso besser!

Macht euch ein gemütliches Wochenende mit feinem Kuchen und lässt es euch gut gehen!

Eure

Judith



Schnelle und einfache Birnentarte (vegan)



An

Weihnachten war Naschkater mit seiner Familie in Heidelberg unterwegs und besuchte dort mein Stammcafé aus Unizeiten, das Café Yilliy in der Altstadt. Ich erinnere mich noch gut an die leckeren Kuchen, die es dort gab und die heiße Schokolade, mit der wir uns in kalten Wintern aufwärmten. Zusammen mit meiner Mitbewohnerin verbrachte ich viele Stunden in dieser Genussoase, wir schlemmten uns durch die Kuchentheke, teilten Freud und Leid des Studiums und viele große und kleine Geschichten aus dem Leben und Lieben.

Naschkater war ebenso angetan von den Kuchen wie wir – er verliebte sich in die vegane Birnentarte aus Mürbteig und einer seiner Lieblingsobstsorten. Nach Weihnachten schwärmte

er – und setzte seinen Hundeblick ein: „Kannst du so was auch backen?“, fragte er mich und beschrieb dann ganz genau sein kulinarisches Objekt der Begierde.



Sollte machbar sein, dachte ich und legte los. Ein zarter

Mürbteig mit Puderzucker, darauf Birnen. Die erste Version war köstlich, aber der Teig in der Mitte nicht durch. Also backte ich heute noch mal und diesmal entspricht das Ergebnis meinen Ansprüchen.

Deswegen gibt es heute mal wieder eine süße Nascherei für euch. Jetzt, wo es noch schöne regionale Birnen gibt und die Plätzchen sicher aufgegessen sind, hat man doch bestimmt mal wieder Lust auf einen schönen Obstkuchen, oder?

Für 1 Tarteform von ca. 24 cm Durchmesser:

Teig:

170 g Dinkelmehl Type 630

70 g Puderzucker

100 g Margarine

1 Prise Salz

Belag:

4–5 Birnen

1 EL helles Gelee (z.B. Quitte)

1 EL Rum, Saft oder Wasser

Die Form fetten oder mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Für den Teig Mehl, Puderzucker, Salz und Margarine in eine Schüssel wiegen und mit den Fingern grob zerreiben und vermischen, dann alles zügig zu einem glatten Teig kneten. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken, einen fingerdicken Rand hochziehen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Backpapier auf den Teig legen und Hülsenfrüchte darauf geben.

Den Boden 10–15 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit das Gelee mit der Flüssigkeit glattrühren. Die Birnen schälen und halbieren oder vierteln, dann in gleichmäßige Spalten schneiden.

Den Boden aus dem Ofen nehmen, das Papier entfernen und die Birnen leicht überlappend und möglichst eng auf dem Teig verteilen. Die Früchte mit dem Gelee bestreichen und die Tarte 20–25 Minuten backen, bis die Birnen weich sind und der Teig goldbraun ist. Sollte der Rand zu stark bräunen, die Birnen

aber noch nicht weich sein, die Tarte mit Backpapier abdecken und weitere 5 Minuten backen.

Die Tarte in der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Ich wünsche euch allen einen guten Rutsch in ein neues Jahr
voller Gesundheit, Zufriedenheit und mit ganz viel Genuss!
Eure Judith

