

# Kulinarischer Streifzug in Neapel: Von Pizza Margherita und einem vegetarischen Restaurant



Ich melde mich zurück aus dem Urlaub. 10 Tage dolce vita in Italien liegen hinter Naschkater und mir. 10 Tage voller köstlicher Pizzen, Cornetti, Gelati, Pasta. 10 Tage voller Sonne, Strand, Erholung mit tollen Menschen und wunderschönen Momenten in traumhafter Umgebung.

Demnächst werde ich euch von einer herrlichen Weinprobe in den Hügeln Kalabriens und mit Blick aufs Meer und den Stromboli berichten. Und von einem fantastischen Pastakurs, bei dem wir zwei typisch kalabresische Pastasorten kennen und formen

gelernt haben.

Unsere erste Station war allerdings Neapel, wo wir drei Tage verbrachten, bevor es mit dem Zug weiter Richtung Süden ging. Neapel entspricht allen Urteilen, die man so hört: Es ist unfassbar laut, schmutzig und gefährlich. Wobei sich zwei Punkte vor allem auf den Verkehr beziehen. Bisher habe ich solch einen höllischen Verkehr nur in Indien erlebt. Da rasen Vespas durch die engsten Gassen, abends auch gerne mal ohne Licht und bergab ohne Motor, und wenn man nicht ständig um sich schaut und zur Seite hechtet, kann man sich an jeder Ecke drei Mal überfahren lassen. Gehupt wird am laufenden Band, auch nachts. Und die Gehwege – nun ja. Es scheint in dieser Stadt zahllose Hunde zu geben und genauso viele Besitzer, die die Hinterlassenschaften ihrer Lieblinge NICHT beseitigen...



Trotzdem fand ich Neapel überraschend schön. Die Stadt selbst hat hübsche Ecken und die Lage am Golf, eingerahmt von den zwei Inseln und überragt vom Vulkan, ist wunderschön. Und als Naschkatze stand Neapel natürlich auf meiner bucket list: Einmal in Neapel Pizza Margherita essen – das musste

schon sein! Und das taten wir, gleich am ersten Abend.

Wir kamen in einem wirklich wunderschönen Airbnb unter (wer den Tipp braucht, schreibe mir gerne eine persönliche Nachricht) und unsere Gastgeberinnen Marcella und Carolina statteten uns mit wertvollen Tipps aus, wo man gut essen kann. Also landeten wir nach unserer Ankunft nahe unserer Unterkunft in der [Pizzeria Starita](#) in der via Materdei (nahe Metro Materdei), wo ich die beste Pizza meines Lebens aß. Eine simple Margherita besteht ja nur aus Teig, Tomatensoße, Käse und Basilikum – da lenkt nichts ab, da muss jede Zutat perfekt sein. Und sie waren perfekt. Der Teig war hauchdünn und nicht trocken, der Rand etwas dicker und fluffiger, die Soße fruchtig, der Käse lecker. Es war so köstlich und ich im Himmel. Solltet ihr mal in Neapel sein – esst Pizza was das Zeug hält! Es gibt zahllose grandiose Pizzabäcker in dieser Stadt. Am besten fragt ihr Einheimische nach ihren Geheimtipps.



Zwei weitere Abende in Folge waren wir in einem Restaurant, das wir im Reiseführer entdeckt hatten: [Un sorriso integrale](#). Das vegetarisch-vegane Restaurant versteckt sich nahe der Piazza Bellini in einem Hinterhof. Wir liefen zuerst vorbei, denn am Eingang war auch kein großes Schild, sondern eine Art Poster an der Wand, das wir gar nicht beachteten.



Drinnen sitzt man herrlich ruhig (in Neapel eine Wohltat) und das Essen schmeckte uns hervorragend. Sehr zu empfehlen ist der gemischte Teller (piatto misto), der sich jeden Tag aus anderen Gerichten zusammensetzt.



Wir hatten Karottengemüse mit Ingwer und Sesam, Hülsenfrüchtesalat, geschmorte Endivien, Ofenkartoffeln, ein bisschen Pilzrisotto, Paprikagemüse mit Feta, Mangoldgemüse und ein Stück Kürbis mit Ricotta auf dem Teller. Zum Dessert gab es diverse Crostate, Kuchen aus Mürbteig mit einer Konfitürefüllung. Wer mal keine Pizza mehr sehen kann und etwas leichtes, gemüsiges haben möchte, der ist hier goldrichtig, zumal die Zutaten biologisch sind.



Nach einem Tag in dieser chaotischen und dennoch schönen Stadt, einem Tag auf dem Vesuv und einem langen Tag in Pompeii ging die Reise dann weiter nach Tropea, in die Stadt der roten Zwiebeln. Davon hier bald mehr – mit einem Rezept für köstliche selbst gemachte Pasta (ohne viel Aufwand!).

Habt ein genussvolles Wochenende!  
Eure Judith

*\*\* Beitrag enthält unbeauftragte Werbung in Form von Verlinkung \*\**

---

## Zimtstreusel-Kuchen (vegan)



Diese n Kuchen habe ich zum ersten Mal in einem Kaffee in San Francisco gegessen. Ich glaube, in Amerika ist er ein Klassiker wie unser Marmorkuchen. Vor diesem ersten USA-Trip (wer sich inspirieren lassen möchte, schaut bei den Berichten über [New York](#) oder [Kalifornien](#) vorbei) kannte ich ihn allerdings nicht.

Da ich Zimt total liebe, war ich natürlich begeistert von diesem Kuchen. Bodenständig und einfach, wie er ist, passte er auch hervorragend in die hippie-geprägte Umgebung des Haight-Ashbury-Viertels, in der das Café lag.

Schon lange wollte ich den Kuchen mal nachbacken, immer wieder geriet er in Vergessenheit. Vor einigen Tagen entdeckte ich den Zimtstreusel-Kuchen dann wieder – beim Blättern in einem

meiner veganen Backbücher, genauer gesagt „Sweet vegan“ von Emily Mainquist, die in Baltimore eine eigene vegane Konditorei führt.



Der Kuchen ist ganz einfach und schnell zu machen und man

benötigt keine ausgefallenen veganen Produkte. Eiersatzpulver gibt es mittlerweile überall. Ich nehme als Eiersatzpulver gerne Lupinen- oder Kichererbsenmehl. Aus letzterem kann man auch die indische Leckerei [Besan Laddu](#) machen. =)

Ich hoffe, ihr habt jetzt Appetit auf herrlich saftigen Teig und mega zimtige Streusel. Dann kommt hier das Rezept für euren Wochenendkuchen!

**Für eine Form von ca. 24 x 35 cm:**

Teig:

220 g Margarine  
200 g Rohrohrzucker  
4 TL Eiersatzpulver (mit 8 EL Wasser angerührt)  
240 ml Sojadrink (Vanille)  
1 EL Apfelessig  
390 g Dinkelmehl  
4 TL Backpulver  
1 TL Zimt  
1 große Prise Salz

Streusel:

130 g Dinkelmehl (Vollkorn oder Type 1050)  
100 g heller Rohrohrzucker  
3 TL Zimt  
1–2 EL Sojadrink

Die Form mit Backpapier auslegen. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt vermischen.

Mit dem Handmixer Margarine und Zucker etwa 2 Minuten schaumig rühren. Das angerührte Ei und den Sojadrink mit dem Essig verrühren. Abwechselnd Mehlmischung und Flüssigkeit zur Margarine geben und bei geringer Geschwindigkeit alles nach und nach zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die Form geben und glatt streichen.

Die Zutaten für die Streusel (bis auf den Drink) in einer Schüssel mit dem Handmixer zu Krümeln rühren. Falls sie zu trocken sind, den Sojadrink dazugeben. Die Streusel auf dem Teig verteilen und den Kuchen ca. 50 Minuten backen. Am besten

Stäbchenprobe machen. Den Kuchen auskühlen lassen und dann in Vierecke schneiden.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Genießt die Sonne und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

---

## Mango-Beeren-Dessert      aus Kuchenresten



In jeder Küche geht mal was schief. Da ist es dann nur die Frage, wie man das Desaster rettet. Diese Weisheit kann man natürlich auch auf alle anderen Lebenssituationen anwenden. Nicht umsonst heißt es, wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade draus.

Mir gab das Leben heute eine völlig zerbrochene Teigrolle, aus der eigentlich eine vegane Mangolassi-Roulade werden sollte. Das erste Mal wollte ich so etwas machen – und es ging völlig schief. Der Teig war wohl zu dick, vielleicht auch eine Minute zu lange im Ofen, und löste sich beim Einrollen in fetzige Kuchenreste auf...



Da  
stand ich nun und starrte ratlos auf das Desaster. Was nun?

Backe ich den Teig nochmal? Da stehe ich ja heute Abend noch in der Küche. Mache ich noch was ganz anderes? Keine Idee, was.

Also half nur Plan B: Löffeldessert draus machen! Mango-Sojagurt (mit einer Prise Kardamom verrührt) und Sahnejoghurt kamen in Klecksen zwischen rund ausgestochene Kuchenreste, dazu ein paar gemischte Beeren und geröstete Mandeln und heraus kam ein ganz hübsches Dessert, das ich sogar Gästen anbieten würde.

Naschkater wird sich sicher freuen, denn er liebt vegane Dinge, Sojagurt sowieso und solange Kuchen im Spiel ist, ist die Form fast egal.

Falls euch also mal ein Kuchen-Malheur passiert – macht was anderes draus und behauptet, das gehört so! ;)

Und falls ihr jetzt Lust auf Löffeldessert habt, geht das zum Beispiel super mit dem Teig für [vegane Zitronenmuffins](#) oder auch mit meinem [Vollkorn-Biskuitteig](#). Streicht die Teige aufs Blech, backt sie und stecht sie beliebig aus. Ihr könnt das Dessert vegan machen – oder auch nicht.



Ich habe heute also leider kein konkretes Rezept für euch.

## **Aber eine Art Bastelanleitung für Desaster-Reste:**

- Kuchenreste oder Kuchenbruch
- Eventuell ein Likör, Obstwasser etc. (z.B. Limoncello, Amaretto, Eierlikör) zum Beträufeln des Kuchens
- Beliebiges frisches Obst oder TK-Beeren
- Fruchtjoghurt, Sojagurt mit Geschmack, Sahnejoghurt, geschlagene Sahne (mit Vanillezucker), Frischkäse (mit Puderzucker), Quark, Pudding, ... als Creme
- Geröstete Mandeln, Nusskrokant, Schokostreusel, etc. zum Bestreuen
- Frische Garnitur, z.B. frische Minze, essbare Blüten, etc.

Stecht aus den Kuchenresten oder dem -bruch runde oder beliebige Formen aus, schichtet sie mit der Creme eurer Wahl in eine hübsche Schale und garniert sie mit Obst, Nüssen, Schoki, usw. – ganz wie es euch gefällt.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, macht aus allem

das Beste und lasst es euch gut gehen!  
Eure Judith

---

## Erfrischender Sommerdrink: Selbstgemachter Wasserkefir



Heute gibt es hier mal etwas ungewöhnliches: Ein erfrischendes, zuckerarmes und vitaminreiches Getränk, das vor allem bei diesen warmen Temperaturen sehr gut tut. Habt ihr schon mal von Wasserkefir gehört? Hatte ich bis vor kurzem noch nicht – dann gab mir mein Physiotherapeut eine Kostprobe und danach gleich ein Glas Kristalle samt Rezept mit nach Hause.

Wasserkefirkristalle bestehen zum Teil aus Hefen und Bakterien, die Zuckerwasser mit Zitrone und Trockenobst

(ungeschwefelt!) in eine köstliche „Limonade“ mit Kohlensäure umwandeln. Dabei entstehen Inhaltsstoffe wie Milchsäure, Kohlensäure, B-Vitamine, Vitamin C und mehr. Wasserkefir soll, wie andere fermentierte Lebensmittel, gut für die Verdauung, den Darm und somit das Immunsystem sein.

Vor allem aber schmeckt er lecker! Der Geschmack ist leicht herb, etwas säuerlich und man kann den Kefir nach Belieben aromatisieren – mit Fruchtsaft, frischem Ingwer, Früchten, Minze, Zitronen- oder Limettensaft oder -schale und und und.



Die Kristalle vermehren sich, man kann sie also irgendwann

weiterverteilen. Aufbewahren kann man sie in Zuckerwasser im Kühlschrank (ca. 200 ml plus 50 g Zucker, die abgespülten Kristalle hinein, fertig).

Für den Ansatz braucht man große Glasgefäße für mindestens 1 L. Ich nehme zwei große Vorratsgläser vom Möbelschweden ohne Deckel und decke sie locker mit einer Tüte oder etwas sauberem Stoff ab, sodass während der Fermentation etwas Kohlensäure entweichen kann und nichts hineingelangt (Insekten zum Beispiel).



Für 1 Liter:

30 g Wasserkefirkristalle

50 g Zucker (Vollrohrzucker, Rohrzucker, Haushaltszucker)

30 g Trockenfrüchte (ungeschwefelte Feigen, Datteln, Rosinen,  
Aprikosen)

1-2 Scheiben Zitronen (unbehandelt)

Im Gärgefäß den Zucker in Wasser auflösen. Man kann auch etwas heißes Wasser nehmen, das geht schneller. Dann mit kaltem Wasser (Leitungswasser) auf 1 L auffüllen. Wasser mit Zimmertemperatur ist optimal für den Kefir.

Die Wasserkefirkristalle und die Trockenfrüchte hineingeben. Zum Schluss die Zitronenscheiben oder etwas frischen Zitronensaft ins Gefäß geben (das schützt vor fremden Keimen). Das Gefäß verschließen – entweder einen Deckel locker auflegen oder etwas Stoff drüber spannen oder eine Folie (dann aber Luftlöcher lassen). An einem warmen Ort bei Zimmertemperatur 1-3 Tage stehen lassen – dabei vor Sonne schützen.

Nach 2 Tagen mit einem Strohhalm probieren – schmeckt es noch sehr süß und hat wenig Kohlensäure, dann lasst es noch einen Tag stehen. Ist der Kefir fertig, schöpfe ich die Früchte von der Oberfläche ab und gieße dann alles durch ein Sieb in saubere Flaschen. Die Kristalle im Sieb spüle ich kurz an und gebe sie dann in ihr Zuckerwasserglas und in den Kühlschrank – oder ich setze (mit heiß gespülten, sauberen Gefäßen) direkt wieder neuen Kefir an.

Ich gebe dann gerne frischen, klein gehackten Ingwer oder Gurkenscheiben in die Flaschen, aber auch so schmeckt uns der Kefir total gut. Naschkater ist geradezu süchtig und ich komme gar nicht nach mit dem Ansetzen – es werden wohl größere Glasgefäße fällig. =)



Hoffentlich konnte ich viele von euch, die den Kefir noch

nicht kannten, heute inspirieren und euch Lust machen, was Neues auszuprobieren. Vielleicht kennt ihr sogar jemanden, der euch Kristalle weitergeben kann? Lasst mich wissen, wie eure ersten Versuche gelingen, ich würde mich freuen!

Kommt gut ins Wochenende und habt genussvolle Tage!

Eure Judith

---

## Falsche Linzertorte mit Sauerkirsche, Amaretto und Amarettini



Diese Woche war ich ganz inspirationslos, was den Sonntagskuchen angeht. Naschkater dagegen hat ja immer ganz viele Ideen –

oder Gelüste. Zwei davon habe ich vehement abgelehnt, denn a) gab es Ähnliches schon auf dem Blog und b) hatte ich darauf keine Lust.

Was bei Kater immer geht, ist Linzer Torte. Die mag ich auch gerne, aber ich finde sie schon sehr winterlich mit den ganzen Gewürzen im Teig und man isst sie ja eher in der kalten Jahreszeit.

Beim Stöbern in Omas altem Backbuch stieß ich dann jedoch auf eine „Falsche Linzerttorte“ und wurde neugierig. Als ich sah, dass nicht zwingend Eier hineinkommen und auch „Margarine oder Butter“ da steht, war ich überzeugt. Naschkater bekam seinen veganen Kuchen und ich konnte etwas schnelles und unkompliziertes Neues ausprobieren.



Man kann auch 150 g Haferflocken nehmen (und die Mandeln

weglassen), so steht es im Rezept. Ich habe hier mal wieder Reste verwertet und Mandeln zugefügt. Bei der Konfitüre könnt ihr natürlich variieren und nehmen, was euch am liebsten ist. Ein Teigmuster auf der Konfitüre habe ich mir gespart, denn der Teig schien mir mit den Haferflocken nicht so geeignet zum Ausrollen, Schneiden oder Ausstechen. Dafür habe ich dann die Amarettini darüber gebröselt, die passen super zum Amaretto im Teig und mit der Sauerkirsche schmeckt der Kuchen wie ein Amarenakirschkuchen. Wir fanden ihn absolut köstlich! Ich hoffe, ihr auch!



**Für eine runde Form ca. 28 cm Durchmesser:**

70 g Dinkelmehl  
80 g Dinkelvollkornmehl  
3 gestr. TL Backpulver  
80 g Zucker  
60 g Haferflocken  
80 g gemahlene Mandeln  
15 g Stärke  
7 EL Amaretto  
50 g Margarine  
5 Tropfen Bittermandelaroma  
150–200 g Sauerkirschkonfitüre  
10 Amarettini

Alle trockenen Zutaten bis auf die Stärke in einer Schüssel vermischen. Die Stärke mit dem Amaretto verrühren, das Bittermandelaroma einrühren und alles zu den trockenen Zutaten geben. Die Margarine in Stückchen darüber verteilen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Backpapier in eine runde Backform legen oder spannen oder eine Form einfetten. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig in die Form geben und auf dem Boden gleichmäßig flach drücken. Die Kirschkonfitüre auf den Teig streichen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Die Kekse grob zerbröseln und darüberstreuen. Den Kuchen 20 Minuten backen, auskühlen lassen und aus der Form nehmen.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben und

hoffe, ihr habt viele leckere Momente!

Eure Judith