

Aprikosentarte mit Mandelstreuseln (vegan)



Heute habe ich eine ganz unkomplizierte Aprikosentarte für euch, für die ihr nicht einmal Teig kneten und ausrollen müsst. Ich habe nämlich Filoteig als Boden verwendet! Wie ihr seht, ist die Tarte sogar vegan, was Naschkater ja immer ganz besonders freut.

Samtig-cremige Aprikosen finde ich wunderbar! Die Früchte müssen allerdings richtig reif sein, sonst sind sie kein Genuss. Gebacken haben sie eine wunderbar fruchtige Säure und passen meiner Meinung nach hervorragend in Kuchen mit einem süßen Guss und knusprigen Streuseln.

Sicherlich kann man für die Tarte auch Zwetschgen oder andere Früchte nehmen – probiert ruhig aus, was euch gefällt und schmeckt.



Den restlichen Filoteig könnt ihr zum Beispiel für Briouats

verwenden oder für kleine Röllchen mit Gemüse-Feta-Füllung. Das habe ich heute auch gemacht, denn wir hatten Feta, Zucchini und Fenchel da. Ich habe das Gemüse in Stifte geschnitten, kurz gedünstet, damit es nicht mehr ganz roh ist und mit etwas Feta und Pfeffer in Teigquadrate eingewickelt, die ich ebenfalls zuvor mit Margarine bestrichen hatte. 20 Minuten im Ofen und man hat herrlich knusprige Snacks oder Vorspeisen. =)

Jetzt gibt es aber erstmal das Rezept für die Aprikosentarte, damit der Sonntagskuchen noch geplant werden kann!



Für 1 Form von 26 cm Durchmesser:

Streusel:

40 g gehobelte Mandeln, geröstet

40 g Dinkelmehl

25 g Zucker

Guss:

350 g Sojagurt Vanille

25 g Stärke

Abgeriebene Schale $\frac{1}{2}$ Zitrone

10 g Zitronensaft

Geriebene Tonkabohne (nach Geschmack)

2 EL Zucker

20 g vegane Milch

Teig und Früchte:

40 g Margarine, zerlassen

5 Filoteigblätter

1–2 EL Margarine, zerlassen

Ca. 9 reife Aprikosen

Für den Guss alle Zutaten in eine Schüssel wiegen, Tonkabohne und Zitronenschale hineinreiben und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Die Aprikosen waschen, trocknen und halbieren.

Für die Streusel alle Zutaten verrühren.

Die 5 Filoteigblätter aufrollen (den restlichen Teig anderweitig verwenden und sofort mit einem leicht feuchten Küchentuch umwickeln, sonst wird er trocken!), die Form darauflegen und die Blätter entsprechend ausschneiden. Das oberste Blatt mit flüssiger Margarine einpinseln und die Tarteform damit auslegen. Den zweiten Boden ebenso bepinseln und auf den ersten in die Form legen. Mit den übrigen Blättern ebenso verfahren und vor allem die Ränder noch einmal gut mit Margarine einpinseln, nachdem alle Blätter in der Form liegen. Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Die Aprikosenhälften auf dem Boden verteilen und den Guss darüber gießen. Zum Schluss die Streuselmasse gleichmäßig darauf verteilen. Die Tarte ca. 40–45 Minuten backen und dann vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.



Vermutlich sind einige von euch zurzeit im Urlaub und die

übrigen halten die Stellung. Ich wünsche allen Reisenden und Daheimgebliebenen wunderbare Sommertage und eine genussvolle Zeit!

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.*

Choco-Chunk-Cookies (vegan)



Diese
s Wochenende hatte ich ganz viel Besuch. Familie Naschkatze war da und wir haben wunderbare Ausflüge gemacht. Ein Freund aus alten Zeiten war ebenfalls in der Stadt und hatte viel zu erzählen. Bei diesem vollen Programm kam ich erst Sonntag Abend zum Verschnaufen – und nutzte Naschkaters Abwesenheit gleich mal noch zum Backen.

Da ich am Vorabend so große Lust auf Kekse gehabt hatte und es waren keine im Haus gewesen – ja, so was kommt sogar im Hause

Naschkatze vor – musste dieser Umstand korrigiert werden. Diese Choco-Chunk-Cookies habe ich in 10 Minuten improvisiert mit dem, was da war und ich finde, das war ein absoluter Glücksfall, denn sie sind perfekt geworden. Genau richtig dick und groß, außen leicht knusprig und innen noch etwas feucht, super schokoladig und nicht zu süß oder fettig. So müssen Schoko-Cookies sein!



Kein Mensch wird merken, dass sie vegan sind (es kamen mal wieder Leinsamen zum Einsatz) und dass nur Vollkornmehl verwendet wurde.

Sie gehen auch blitzschnell! Nur das Kühlen braucht etwas Zeit, aber die kann man nutzen und schon mal die Bleche vorbereiten und die Küche klar Schiff machen.

Für ca. 26 Stück:

150 g Margarine
150 g Zucker
2 Leinsameneier *
3 EL Kakao
1 Msp. Kardamom
250 g Dinkel-Vollkornmehl
1 TL Backpulver
100 g grobe Schokostücke (Zartbitter)

* (2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser > cremig püriert)

Margarine, Zucker und Leinsameneier cremig rühren. Kakao, Kardamom, Dinkel-Vollkornmehl und Backpulver in eine Schüssel wiegen, mischen und unter die Fett-Zucker-Mischung rühren. Zum Schluss die Schokostücke einrühren.

Den Teig halbieren, in zwei dicke Rollen formen und ca. 30 Minuten kühlen (ich habe ihn sogar ins Tiefkühlfach gelegt).

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Teigrollen in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden – es sollten insgesamt ca. 26 Scheiben werden. Jede Scheibe kurz mit den Händen 2–3 Mal kneten, bis eine grobe Kugel entstanden ist. Die Teigkugeln mit etwas Abstand aufs Blech legen und sehr flach drücken.

Die Kekse ca. 12 Minuten backen und auf den Blechen auskühlen lassen, da sie heiß noch sehr weich sind.



Hat euch jetzt der Schoko-Hunger gepackt? Dann ab in die Küche und viel Spaß beim Nachbacken!

Ich hoffe, diese Cookies schmecken euch genauso gut wie uns

und ihr startet gut in die Woche!
Eure Judith

Flammkuchen mit Buchweizen, Spinat, Pilzen, Birne und Walnuss



Zurzeit hat ja Naschkater seine Experimentier-Phase in der Küche. Oft komme ich nach Hause und er hat irgendetwas Neues ausprobiert. Da stehen dann Smoothies im Kühlschrank oder Dosen mit Energiekugeln. Ein Topf wartet auf dem Herd oder eine Auflaufform. Finde ich super, denn dann muss ich mich mal nicht darum

kümmern, was ich essen könnte. Zumal ich zurzeit so viel zu tun habe, dass Kochen und Experimentieren bei mir etwas kurz kommt.



Wenn ich an den Wochenenden mal nicht unterwegs bin, findet man mich aber natürlich in der Küche und da wir viel zu lange keinen Flammkuchen mehr hatten, habe ich ein neues Rezept ausprobiert. Den Teig habe ich aus dem Buch „Pizza ohne Reue“ von Eva Fischer, beim Belag habe ich improvisiert, da wir weder Käse noch Schmand da hatten.

Ich muss sagen, durch die Hefeflocken wird die Sojamasse herrlich würzig und schmeckt auch leicht käsig. Zusammen mit den Zwiebeln, hat man dadurch direkt den typischen Flammkuchengeschmack, auf den dann noch frisches Gemüse und süßliche Birne oben drauf kommen – eine köstliche Kombination, wie wir finden.



Für 2 Flammkuchen:

Teig:

150 g Buchweizenmehl

150 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Trockenhefe
20 g Öl
1 Prise Zucker
1 gestr. TL Salz
150 ml Wasser
Belag:
250 g Sojagurt
4 TL Hefeflocken
1 große Zwiebel
2 große Knoblauchzehen
Öl
Pfeffer, Salz
2-4 Handvoll frischer Spinat
2 große Champignons
1 Birne
Einige Walnüsse

Alle Zutaten für den Teig verkneten und zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Der Teig geht nur leicht auf, nicht wie normale Hefeteige.

Für den Belag die Zwiebel schälen, würfeln und in wenig Öl andünsten. Den Knoblauch schälen, hacken und zur Zwiebel geben. Wenn beides braun zu werden beginnt, den Herd ausschalten, den Sojagurt und die Hefeflocken dazugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, den Spinat waschen, klein zupfen und in einem Topf kurz zusammenfallen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Muskatnuss würzen.

Die Birne waschen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob zerkleinern.

Den Ofen mit Blech auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig halbieren und auf einem Backpapier hauchdünn ausrollen. Wer mag, schneidet den Rand noch hübsch zu (zum Beispiel mit einem geriffelten Teigrad).

Die Hälfte der Sojamasse darauf verstreichen, dann mit Pilzen,

Spinat, Birne und Walnüssen belegen. Jeden Flammkuchen samt Backpapier auf ein Blech gleiten lassen und ca. 15-20 Minuten backen.



Nun scheint ja endlich der Sommer Einzug zu halten und ich hoffe, ihr genießt das Wochenende in vollen Zügen und habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Sommerrollen mit Mango-Curry-Tofu



Ich weiß noch genau, wann ich das erste Mal selbstgemachte Sommerrollen gegessen habe. Wir waren bei Naschkaters Mutter zu Besuch und saßen um einen bunten Tisch voller Köstlichkeiten. Jeder bekam einen tiefen Teller, um die Reispapiere einzuweichen und dann saßen wir da, pickten, füllten, rollten und naschten.



Sommerrollen sind ein unfassbar unkompliziertes und leckeres Essen. Man kann sie als Snack, Vorspeise oder als komplette Mahlzeit machen und in der Gruppe kann man sie ähnlich

gesellig zelebrieren wie Raclette oder Fondue.

Jetzt im Frühjahr, wo es wieder eine reichliche Auswahl frisches Gemüse von den heimischen Feldern gibt, und wo man Lust auf leichtes Essen hat, sind solche Rollen einfach perfekt.

Je nach Gusto kann man sie vegan, vegetarisch oder auch mit Fleisch machen. Ich habe mich diese Woche für eine ganz einfache Variante entschieden. An Gemüse habe ich genommen, was da war: Radieschen, Karotten, Fenchel (vor allem das Grün). Als „Hauptzutat“ gab es Mango-Curry-Tofu, das schmeckt unglaublich köstlich und bringt viel Aroma mit. Tofu kann ja je nach Sorte auch eine fade Angelegenheit sein. Hier könnt ihr aber einfach schauen, was euch schmeckt und was gerade verfügbar ist. Bei diesem Gericht kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen! =)



Ihr braucht:

Reispapier (gibt's in jedem Asialaden oder im Supermarkt)
Tofu nach Geschmack (oder auch angebratenes Huhn, Rind,

Seitan,...), in fingerdicken Streifen
Frisches Gemüse (z.B. Karotte, Radieschen, Fenchel), in dünnen
Streifen (Julienne)
Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Minze)
Nach Belieben Sprossen, Kresse, ...
Etwas weißen und schwarzen Sesam zum Bestreuen
Dip nach Wahl (z.B. Mangochutney, süß-saure Soße, Erdnusssoße
(gesalzene Erdnüsse mit etwas Kokosmilch, Milch oder Sahne
cremig pürieren und nach Belieben würzen), ...)

Das Reispapier weicht ihr eine Weile in Wasser ein, legt es
dann vor euch und legt einen breiten Streifen Füllung darauf.
Dann rollt ihr alles ein und klappt die Seitenränder ein wenig
ein, damit die Füllung nicht heraus fällt. Das Reispapier
klebt sehr gut und hält die Rolle super zusammen.
Die fertigen Rollen in einen Dipp tunken – und genießen.



Habt ihr schon mal Sommerrollen gegessen oder sogar selbst gemacht? Ich hoffe, ihr habt jetzt (mal wieder) Lust bekommen, welche zu basteln und wünsche euch ein sonnig-leichtes

Wochenende!
Eure Judith