

Gesunde Knabberei: Dreierlei Veggie Chips



Letzt
es Wochenende haben Naschkater und ich einen Abstecher nach Geradstetten bei Stuttgart gemacht und eine Verwandte besucht. Unsere Gastgeberin hat uns nach allen Regeln der Kunst verwöhnt: Saftiger Nusskuchen, Käsekuchen, einige selbst gekochte Leckereien, ein Besuch beim Vietnamesen, ein herrlicher Herbstspaziergang in den Weinbergen und ein Kinoabend füllten unsere Tage und Mägen. Das Kino, die Kinothek in Obertürkheim, hat uns sehr begeistert, denn die zwei kleinen Kinosäle haben noch das Flair vergangener Zeiten und in unserem Saal gab es sogar noch eine Bar, wo wir Getränke und Knabbereien kaufen konnten.

Nach diesem Schlemmer-Wochenende weht bei mir jetzt allerdings ein anderer Wind: Ich verzichte komplett auf Zucker, Gluten

und Milcheiweiß, weil mein Arzt mir das verordnet hat. In den nächsten 2-3 Wochen wird es im Hause Naschkatze also eine etwas andere Ernährung geben. Backen ohne Süßmittel ist mehr als schwierig, habe ich schon festgestellt. Stevia ist als einziges erlaubt und ich muss sagen, der Geschmack überzeugt mich leider gar nicht. Also wird es mehr Herzhaftes geben.



Ein Anfang waren die Gemüsechips, die ich am Wochenende hergestellt habe. Ab und zu was knabbern will man ja trotzdem. Eigentlich sind selbst gemachte Gemüsechips super einfach,

allerdings brauchen sie etwas Zeit. Wenn man eh zu Hause ist, kann man sie nebenbei im Ofen lassen. Mit einem Dörrgerät geht es sicher fast wie von selbst, aber auch im Backofen funktioniert es prima.

Der Grünkohl auf dem Markt war diesmal nicht so kraus, wie ich es kannte, sondern eher glatt und mit leichtem Stich ins Lila, aber ich habe gemerkt, dass er für [Grünkohlchips](#) noch viel besser taugt! An Gemüse habe ich Pastinake und Karotte ausprobiert (jeweils eine riesengroße), Kartoffel und Rote Beete gehen sicher ebenso gut.



So geht´s:

Das Gemüse habe ich geschält, so dünn wie möglich in Scheiben geschnitten (den Grünkohl in Stücke) bzw. einen Sparschäler

dafür benutzt und die Chips dann in einer Schüssel mit etwas Olivenöl gemischt. Hier habe ich versucht, jedes Stück dünn mit Öl zu überziehen, also das Gemüse ruhig eine Weile „massieren“. Dann alles ganz leicht salzen und auf Bleche verteilen. Bei 90-100°C Umluft in den Ofen schieben und die Tür immer mal öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Eventuell das Gemüse ein wenig wenden.

Das Gemüse trocknet nun mehr als dass es backt und das braucht ein paar Stunden, je nach Dicke der Scheiben und der Menge. Der Grünkohl braucht deutlich weniger Zeit, kann also später in den Ofen oder früher raus.

Die Chips lassen sich sehr gut in einer Keksdose aus Metall lagern. Lange halten werden sie nicht – viel zu lecker! =)



In Zukunft werde ich definitiv öfter Gemüsechips machen und vielleicht auch mal ein Dörngerät ausprobieren. Wenn ich wieder Obst essen darf, wären auch Apfelchips toll.

Hat schon jemand von euch Erfahrung mit Dörrgeräten gemacht oder im Ofen selbst Chips hergestellt? Ich freue mich über einen Kommentar mit euren Tipps und Erfahrungen!

Habt eine genussvolle Feiertagswoche!
Eure Judith

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 futterten, 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)chschieb! =)

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

Vegane Spätzle mit Tomatenragout



Schon länger hatten wir mal wieder Lust auf Spätzle. Meine Oma machte ja immer klassische schwäbische Spätzle, die sie jedoch mit Buttermilch statt mit Wasser anrührte (Ihr Rezept gibt es [HIER](#)). Ich liebte dieses selbst gemachte Gericht, das sie mit Bratensoße und Salat servierte.

In meinem neuen [Buch über Aquafaba](#) fand ich ein Rezept, das ohne Ei auskommt und das klang sehr spannend. Da wir mal wieder Aquafaba da hatten, beschloss ich, ein schnelles

Mittagessen vorzukochen und bereitete abends diese Spätzle zu. Der Teig ist genauso schnell angerührt wie der klassische mit Eiern und muss kurz stehen und fest werden. In dieser Zeit habe ich das Gemüse-Tomaten-Ragout aufgesetzt. Stattdessen passt sicher auch gut das [Belugalinsen-Ragout](#).

Die Spätzle habe ich mit etwas Olivenöl in eine Schüssel gegeben, sie einmal geschwenkt, abkühlen lassen und mit einem Teller bedeckt in den Kühlschrank gestellt. Wir haben sie am nächsten Tag kurz in der Pfanne heiß gebraten, das Ragout aufgewärmt und hatten in 10 Minuten unser Mittagessen fertig.

Vom Ergebnis waren wir total begeistert. Die Spätzle schmeckten uns so gut und es war kaum ein Unterschied zu den Eierspätzle festzustellen. Der Teig lässt sich genauso ins Wasser schaben und wer das genauso schlecht beherrscht wie ich, der kann sicher auch eine Presse oder einen Spätzleschaber benutzen.

Wer mal Nudeln selbst machen, aber auf Eier verzichten möchte, der sollte unbedingt dieses Rezept ausprobieren! Alle anderen Nudel- und vor allem Spätzleliebhaber natürlich auch! =)



Für 2-4 Portionen:

175 g feiner (Dinkel)Gries
50 g Dinkelmehl
1 gehäufter TL Meersalz
120 ml Aquafaba
60 ml Rapsöl
6 EL ungesüßte Pflanzenmilch

Mehl, Gries und Salz in eine Schüssel geben. Aquafaba, Milch und Öl untermischen und alles glatt verrühren. Den Teig eine Weile zur Seite stellen und fest werden lassen.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Etwas Teig auf ein angefeuchtetes Schneidebrett geben und mit einem Messer feine Streifen abstechen und ins Wasser gleiten lassen. Der Teig lässt sich gut mit dem nassen Messer glatt streichen und immer wieder an die Kante schieben, so dass man ihn gut runter schaben kann. Das Messer am besten nach jedem Spätzle eintauchen und nass machen.

Die Spätzle sollten in etwa gleich groß sein, die Form ist eigentlich egal und hängt davon ab, was man mag und wie geschickt man im Schaben ist.

Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben (ein Schuss Öl verhindert verkleben) oder auch direkt in eine Pfanne, um sie mit etwas Öl zu braten oder auch nur heiß zu halten, bis alle Spätzle gekocht sind.

Würziges Gemüse-Ragout:

3 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
1 Dose Tomatenstücke
1 Handvoll Brokkoli (kann auch Stiel sein)
1 große Karotte
1 Handvoll beliebiges anderes Gemüse oder Kichererbsen
1 TL 5-Gewürze-Pulver
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Etwas Sojasoße

$\frac{1}{4}$ L Wasser

(Chiliflocken oder ungesüßte Chilisoße zum Schärfer)

Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln fein hacken und im Öl anschwitzen. Die Gewürze (bis auf die Sojasoße und das Salz) dazu geben, kurz anbraten und dann mit den Tomaten ablöschen. Das Gemüse waschen, die Karotte schälen und alles in kleinste Würfel schneiden. Zur Soße geben und das Wasser angießen (ich nehme heißes aus dem Wasserkocher, das unterbricht nicht den Garprozess). Köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist und mit Sojasoße und eventuell Salz abschmecken.



Diese Spätzle werde ich sicher noch häufiger zur Aquafaba-

Resteverwertung nutzen, denn sie sind schnell und unkompliziert gemacht und lassen sich wunderbar vorbereiten und aufwärmen. Demnächst wollen wir damit mal Käsespätzle ausprobieren.

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith



Kennt ihr schon meine anderen Rezepte mit Aquafaba? Zum Beispiel die veganen [Madeleines](#), die [Schokomousetarte](#) oder die super fluffige [Mousse au chocolat](#)?

[Vegane Schokomousse-Tarte](#) [\(mit Aquafaba\)](#)



Eine ausgewogene Ernährung gelingt mit einem Stück Schokolade in jeder Hand. Oder doppelt Schokolade in einem Kuchen! Oder so ähnlich. Naja, zumindest sonntags darf man das doch mal so sehen und deswegen kommt heute ein neues Rezept für diese Naschkatzen-Diät, das ich letzte Woche ausprobiert habe. Schokolade mag ich ja am liebsten in irgendeiner verarbeiteten Form, also in Kuchen, Brownies, Pralinen, ... Pure Tafeln mag ich nur manchmal und wenn eben nichts Besseres da ist, auch wenn es da leckere Kreationen gibt, die ich dann durchaus zu schätzen weiß.

Aber es geht eben nichts über Kuchen. Schon lange wollte ich mal eine Schokotarte für euch und Naschkater backen und da Kater ja zurzeit so viel Aquafaba „produziert“, lag natürlich eine vegane Variante nahe. Wenn die [Mousse au chocolat](#) aus dem Buch „[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)“ schon so fluffig und köstlich wird, muss die Schokomousse-Tarte ja auch gut werden, dachte ich mir. Und wurde nicht enttäuscht.

Diese Tarte ist definitiv der Schokotraum jeder Naschkatze. Kakao im Boden und viel Schokolade in der sündig-cremigen Schokomousse-Füllung. Mächtig ist so ein Stück, aber

unglaublich befriedigend, wenn es vernascht wird. Himbeeren als fruchtig-saure Gegenspieler geben eine hübsche Deko ab und verhindern vor allem einen Schoko-Overload auf der Zunge. =)



Für eine Tarte ca. 22 cm Durchmesser:

Boden:

120 g pflanzliche Butter

140 ml pflanzliche Milch

10 ml Aquafaba

1 EL Apfelessig

250 g Mehl

1 EL Zucker

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

[Hülsenfrüchte zum Blindbacken]

Butter würfeln und 5-10 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Die Flüssigkeiten mischen und ebenfalls kurz in den Gefrierschrank stellen.

In einer Schüssel Mehl mit Zucker und Salz mischen. Die kalte Butter zufügen und zu einem bröseligen Teig verarbeiten.

Die Hälfte der Flüssigkeit dazu geben und unterrühren. Die Flüssigkeit etwas einziehen lassen, dann bei Bedarf mehr Flüssigkeit einarbeiten und alles zügig zu einem Teig verkneten. (Zu langes Kneten lässt den Teig zäh werden.)

Den Teig in eine Tarteform drücken und einen schönen Rand formen. Die Form mit dem Teig ca. 30 Minuten kühlen.

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Stück Backpapier auf den Teig legen und mit getrockneten Hülsenfrüchten (Bohnen) beschweren. Den Boden so etwa 12 Minuten backen, dann Papier mit Hülsenfrüchten abnehmen und weitere 10 Minuten backen, bis der Teig überall goldbraun ist. Den Boden vollständig auskühlen lassen.

Schokomousse-Füllung:

360 ml Pflanzenmilch

2 EL Kakaopulver

2 TL löslicher Kaffee oder Kaffeemehl

2 Prisen Salz

3 EL Pfeilwurzelmehl oder Maisstärke

240 g Zartbitterschokolade, fein gehackt

1 TL Vanilleextrakt

75 ml Aquafaba

50 g Zucker
 $\frac{1}{4}$ TL Weinsteinpulver

300 ml Milch mit Kaffee, Kakao und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die restlichen 60 ml Milch mit dem Pfeilwurzelmehl oder der Stärke in einer kleinen Schüssel mischen und in die kochende Milchemischung einrühren. Sobald alles andickt, vom Herd nehmen und die Schokolade mit der Vanille hinein geben. Vorsichtig umrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist und alles abkühlen lassen.

Aquafaba mit dem Zucker und dem Weinsteinpulver in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen, dann mit der Küchenmaschine bei mittlerer Geschwindigkeit 5 Minuten schlagen. Die Geschwindigkeit erhöhen und noch weitere 8 Minuten schlagen, bis sich steife Spitzen bilden.

Einen großen Löffel Schnee unter die noch leicht warme Schokoladenmasse heben und gut verrühren. Einen zweiten großen Löffel Schnee unterheben. So weiter verfahren, ab dem dritten Löffel jedoch darauf achten, dass die Masse schön luftig bleibt. Ist der gesamte Schnee untergehoben, die Mousse auf den Kuchenboden geben, glatt streichen und die Tarte im Kühlschrank 4 Stunden fest werden lassen.

Mit Himbeeren oder veganer Schlagsahne servieren.



Ich wünsche euch einen fabelhaften und genussvollen Sonntag!

Vegane Madeleines (mit Aquafaba)



Nasch
kater futtert unglaublich gerne Hülsenfrüchte. Bohnen in Tomatensoße beziehungsweise Baked Beans, Linsen aller Art, Kichererbsen, ... Oft macht er abends nach dem Sport einfach ein Glas Kichererbsen auf, gibt etwas Zwiebel, Sojasoße und Gewürze dran und verputzt das gesamte Glas. Seit wir das Buch [„Vegane Rezepte mit Aquafaba“](#) haben, gießt er allerdings das Wasser nicht weg, sondern sammelt es sorgfältig und friert größere Mengen sogar weg, damit ich immer einen Vorwand zum Backen habe oder er einen Vorwand, mich dazu zu bringen, „*Platz im Kühlschrank oder Kühlfach zu machen*“.



Ich habe also dank seiner Vorlieben jetzt immer sehr viele

Anreize, neue Rezepte mit Aquafaba auszuprobieren und so habe ich diese Woche die veganen Madeleines gebacken. Das Rezept ist wirklich simpel, das Rühren des Schnees habe ich wie immer der Küchenmaschine überlassen und der Rest ist mit ein paar Handgriffen getan.

Im Rezept steht noch 1/8 TL Flohsamenpulver, das ich nicht hatte und einfach weg gelassen habe. Ansonsten hat man alle Zutaten eigentlich immer da und für dieses Gebäck reicht ein kleines Glas Kichererbsen, da man nur 5 Esslöffel der Flüssigkeit benötigt. Den Rest kann man aber wie gesagt auch einfrieren.

Für 12 Madeleines:

5 EL Aquafaba

$\frac{1}{8}$ TL Weinstein(back)pulver

5 EL feiner Zucker

80 g Dinkelmehl Type 630

$\frac{3}{4}$ TL Backpulver

1 Prise Meersalz

2 EL pflanzliche Butter oder Margarine, geschmolzen

1-2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

etwas Vanillepulver oder -extrakt

Fett und Mehl für die Form

Das Aquafaba und das Weinsteinpulver in eine Rührschüssel (der Küchenmaschine) geben und mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem Handmixer oder der Maschine bei mittlerer Geschwindigkeit 5 Minuten schlagen.

Dann die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch erhöhen und weitere 5 Minuten schlagen, bis sich feste Spitzen bilden. Esslöffelweise, verteilt über 3 Minuten, den Zucker zugeben und etwa 4-5 Minuten weiter schlagen, bis er sich aufgelöst hat.

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen, auf den Aquafabaschnee sieben und mit der geschmolzenen Butter beträufeln. Zitronenschale und Vanille zufügen und alles vorsichtig unterheben. Den Teig mindestens 45 Minuten kühlen.

In der Zwischenzeit eine Madeleineform oder eine Mini-Muffinform gut ausfetten und die Mulden mit Mehl ausstreuen, das überschüssige Mehl abschütteln. Die Form in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. In die Vertiefungen des Blechs jeweils einen Esslöffel Teig geben. Die Form in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 180°C senken und 13-15 Minuten backen, bis die Küchlein am Rand leicht gebräunt sind. Die Madeleines in der Form etwa 5 Minuten abkühlen lassen, dann herauslösen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Möglichst frisch vernaschen, dann schmecken sie am besten.



Wer gleich mehr Aquafaba verbrauchen möchte – oder mehr als

einen Tag Madeleines haben will – der kann auch gleich die doppelte Menge machen und einfach zwei Bleche nehmen. Ich habe auch schon meine Madeleine- und meine Minimuffinform gleichzeitig für ein doppeltes Madeleinerezept benutzt, das geht sehr gut.

Die Madeleines haben geschmeckt wie ich es kenne und meiner Meinung nach gibt es keinen Unterschied zu denen, die mit Ei gebacken werden. Der Teig ist schön fluffig, wie ein Biskuit, und angesichts des erneuten Ei-Skandals (von den vielen armen Legehennen in Fabriken mal ganz abgesehen) sollte man vielleicht so oft auf Ei verzichten, wie es nur geht und Alternativen wählen.

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!
Eure Judith