

# Zitronige Apfel-Käse-Törtchen mit Vollkorn



Dieses Wochenende hatten wir Besuch, deswegen komme ich erst heute zum Bloggen. Immerhin schaffte ich es gestern aber noch, etwas Feines zu backen – so bekam meine Kamera Futter und wir hatten einen schönen Nachtisch nach einem köstlichen Abendessen.

Unsere Besucherin ernährt sich größtenteils makrobiotisch, was ich super spannend finde. Mit dieser Küche hatte ich vorher noch nie Berührung gehabt, aber seit ich sie kenne, wurde ich schon öfter ganz lecker von ihr bekocht, unter anderem mit einer Algenpfanne aus Arame-Algen. Klingt exotisch, oder? Schmeckt absolut köstlich und ist eine wahre Umami-Bombe.

Zum Nachtisch gab es dann meine improvisierten Apfel-Käse-Törtchen mit Vollkornboden.



Den Dinkel habe ich wie immer frisch gemahlen und für die Füllung genommen, was noch da war: eine Mischung aus Quark und Joghurt, die aber unglaublich fluffig-cremig wurde.

Eigentlich wollte ich die Apfelscheiben aufeinander legen und dann wie eine Rose aufrollen, aber entweder waren die Scheiben noch nicht dünn genug oder die Äpfel einfach zu spröde, denn sie zerbrachen einfach immer. Also habe ich aus den Scheiben kleine Dreiecke geschnitten und sie in die Käsemasse gesteckt. Und ich finde, das sieht auch sehr schön aus. =)



## **Für 12 Törtchen:**

### **TEIG**

200 g Dinkelvollkornmehl  
(am besten frisch gemahlen)

100 g Butter, gewürfelt

40 g Rohrzucker

15 g Mohn

### **FÜLLUNG**

150 g Sahnequark

250 g Joghurt 3,8 %

100 g Rohrzucker

25 g Stärke

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

Abrieb von 2 Zitronen

Saft von 1 Zitrone

2 große Äpfel

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zügig verkneten. Ein wenig Wasser zufügen, bis ein homogener Teig entstanden ist. 12 Muffinförmchen aus Silikon auf ein Blech stellen oder am besten in die Mulden einer Muffinform setzen. Man kann auch Papierförmchen in die Muffinmulden legen und den Teig da hinein drücken.

Jeweils ca. 30 g Teig (oder ein klein wenig mehr) in jedes Förmchen geben und mit den Fingern gleichmäßig einen Boden und den Rand (bis zum Rand der Form) formen.

Für die Füllung alle Zutaten bis auf die Äpfel in eine Schüssel wiegen und mit dem Schneebesen gründlich verrühren. Jeweils 1–2 EL der Masse in jedes Törtchen füllen, sodass noch ein Rand frei ist.

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und dann längs in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben quer in dreieckige Stücke schneiden und diese senkrecht kreisförmig in die Käsemasse stecken, sodass die Schale nach oben zeigt und sie blumenartig aussehen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und die fertig gebastelten Apfeltörtchen darin 35 Minuten backen. In den Formen vollständig abkühlen lassen, dann vorsichtig heraus lösen.



Ich hoffe, ihr hattet ein ebenso genussvolles Wochenende und seid gut in die neue Woche gestartet! Sie beginnt scheinbar mit ein paar Regentagen, an denen man sich mal wieder mit einem heißen Getränk, einem Stück Gebäck und einem guten Buch zuhause einkuscheln kann.

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

---

**Vegane Vollkorn-Tartelettes  
mit Stracciatella-Quark &  
Erdbeeren**



Letzten Samstag gab mir unser Lieblingsgemüsehändler die ersten Erdbeeren mit. Sie waren zwar noch aus Italien, aber leuchteten schon in sattem Rot und dufteten wunderbar fruchtig.

Allerdings war ich etwas ratlos, was ich Schönes damit backen könnte. Schließlich kam mir durch eine Version meines [vegane Zupfkuchens](#), den ich für Gäste backte, die Idee.

Der übrige Sojagurt durfte über Nacht im Sieb abtropfen und zu „Quark“ werden. Diesen Tipp hatte ich neulich bei einem bunten Büffet-Abend von einer Bekannten bekommen, die leckeren veganen Kräuterquark mitgebracht hatte.

Aus frisch gemahlenem Dinkelmehl wurde ein schneller Mürbteig geknetet und in meinen französischen Crème brûlée-Förmchen

gebacken. Der „Quark“ bekam eine Ladung Schoki und Agavendicksaftsüße und wurde mit den Erdbeeren in die Teigförmchen gebettet.



Die Tartelettes sahen nicht nur total hübsch aus, sondern schmeckten auch super lecker. Die Menge ist etwas schwer zu schätzen, denn sie hängt von der Größe eurer Förmchen ab. Ich hatte aus 400 g Sojagurt 3 Törtchen gemacht. Die Teigmenge ergibt je nach Größe ca. 6 Tartelettes. Wenn ihr keine Förmchen habt, könnt ihr auch Muffinmulden nehmen. Dann bekommt ihr natürlich sehr viel mehr kleine Törtchen.

### **Für 6 Tartelettes:**

#### **TEIG**

200 g Dinkel-Vollkornmehl (vorzugsweise frisch gemahlen)

100 g Dinkemehl 630

60 g Zucker

100 g Margarine, gewürfelt

Ca. 90 g Pflanzendrink

#### **FÜLLUNG**

800 g Sojagurt, abgetropft \*

4 EL Agavendicksaft

4 EL Schokosplitter, zartbitter

Frische Erdbeeren, geputzt und längs halbiert

Minzblättchen und weitere Schokostückchen zum Garnieren

*\* den Sojagurt am besten über Nacht in einem Sieb mit einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eine ausreichend große Schüssel unterstellen – der „Quark“ verliert ganz schön viel Wasser!*

Für den TEIG alle Zutaten und ca. 50 g Pflanzendrink in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zügig verkneten. Falls nötig den restlichen Drink dazu wiegen und alles zu einem homogenen Teig verkneten.

Den Teig gleichmäßig in gefettete oder mit Backpapier ausgelegte kleine Förmchen drücken und einen Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Tartelettes bei 160 °C Umluft 15-20 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun und gar sind.

Die Böden auf einem Gitter abkühlen lassen, dann aus den Formen lösen.

Für die FÜLLUNG den abgetropften „Quark“ mit der Süße und den Schokostückchen verrühren und abschmecken.

Die Creme in die abgekühlten Förmchen geben und jeweils 4 Erdbeerhälften daran lehnen.

Jede Tartelette mit weiteren Schokostückchen bestreuen und mit der Minze garnieren.



Natürlich könnt ihr die Törtchen auch mit Butter und Sahnequark machen oder sogar mit steif geschlagener Sahne füllen und anderes Obst verwenden. Da sind der Fantasie wie immer keine Grenzen gesetzt. =)

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch trotz Schmuddelwetter schön!

Eure Judith

---

**Zitronen-Mandel-Schnitten vom  
Blech mit Vollkornboden  
(vegan)**



Letztes Wochenende hat Naschkater sich mal wieder durchgesetzt. Wann immer ich inspirationslos bin, was das wochenendliche Backen betrifft, kommt von ihm irgendeine Idee mit Zitrone. Wenn es nach Kater ginge, hätte ich schon zig Zitronenkuchen, -kekse, -muffins gebloggt, am besten alle vegan. Aber ein bisschen Vielfalt sollte ja auch sein, finde ich. Deswegen lege ich meist Veto ein.

Diesmal hatten wir noch Zitronen, die wirklich mal weg mussten und gemahlene Mandeln, die noch dringender weg mussten. Also improvisierte ich auf Basis meiner veganen Nussecken diese Zitronen-Mandel-Schnitten.

Meine erste Variante backte ich mit ungeschälten Mandeln, was mich aber optisch nicht zufrieden stellte, da sich Mandelmasse und Boden kaum voneinander abhoben.

Also backte ich die Schnitten gestern noch einmal, mit noch mehr Zitrone, einem Hauch Zitronengelb fürs Auge und mit geschälten gemahlten Mandeln, denn es soll ja auch appetitlich aussehen.

Die Schnitten sind herrlich zitronig und saftig und schmecken euch hoffentlich genauso gut wie uns!



**Für eine Form/ ein Blech von ca. 27×27 cm:**

Boden:

- 300 g Dinkelvollkornmehl  
(frisch gemahlen)
- 80 g Zucker
- 150 g Margarine
- 1 EL Limoncello oder Wasser/Pflanzendrink

Mandelmasse:

- 500 ml Pflanzendrink
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 2 EL Zucker
- Abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen
- 1 Prise Safran oder Kurkuma
- 70 ml Zitronensaft  
(1 EL Limoncello)
- 150 g Zucker
- 400 g (geschälte) gemahlene Mandeln
- 50 g Stärke
- 3 EL Lemon Curd (oder Zitronenmarmelade)

Für den Boden alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und zügig verkneten. Den Teig gleichmäßig in die mit Backpapier ausgelegte Form oder einen Backrahmen drücken.

Für die Mandelmasse aus den ersten 5 Zutaten einen Pudding kochen, dann den Zitronensaft/(Limoncello), den Zucker sowie die mit Stärke vermischten Mandeln unterrühren.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Den Lemon Curd auf den Boden streichen, dann die Mandelmasse darauf geben und gleichmäßig verstreichen.

Den Kuchen 25–30 Minuten backen, kurz abkühlen lassen und dann

vorsichtig aus der Form lösen. Mit dem Backpapier auf einem Gitter erkalten lassen, dann in beliebig große Schnitten schneiden.



Natürlich könnt ihr die Schnitten genauso gut mit Butter, Milch und hellem Mehl backen. Wer Vollkorn mag, wird diese Schnitten mit dem herrlich nussigen Boden aber sicher mögen – und wer noch kein Vollkorn-Fan ist, lässt sich vielleicht inspirieren, das Rezept genau so nachzubacken. =)

Habt eine wunderschöne, genussvolle Woche!

Eure Judith

---

**Pizzette aus Dinkelvollkorn &  
Traubenkernmehl mit  
Gorgonzola, Mangold &  
Granatapfel**



Letztes Wochenende hatten wir mal wieder richtig Lust auf Pizza. Auf dem Bauernhof, wo wir gerne samstags unser Obst und Gemüse holen, gibt es auch köstlichen italienischen Käse. Wir sind eigentlich jedes Mal im Kaufrausch.

Der cremigste Gorgonzola überhaupt (er wird mit Mascarpone gemacht, also kein Wunder) hat es uns sehr angetan. Und passend dazu tauchten Gelüste nach Gorgonzola-Pizza auf.

Da kein Spinat da war, nahm ich gedünsteten Mangold und weil ich gerne das neue Traubenkernmehl, das ich bei Foodsharing entdeckt und gerettete hatte, ausprobieren wollte, machte ich eine gesündere Pizza aus frisch gemahlenem Dinkelvollkorn mit ca. 10% Traubenkernmehl.



Traubenkernmehl enthält sehr viele Ballaststoffe – so wie

Vollkornmehl an sich ja auch schon -, allerdings kann man nur 8–10% des „normalen“ Mehls dadurch ersetzen. Es hat eine angenehm nussige Note und ist überhaupt nicht bitter, wie ich befürchtet hatte. Man kann es sicher auch gut in einen Smoothie rühren oder für Kuchen verwenden. Da werde ich sicher noch öfter experimentieren.

Die kleinen Pizzen sind sehr herzhaft geworden. Der Teig aus Vollkornmehl und Traubenkernmehl wird natürlich nicht so luftig und leicht wie mit Weißmehl, aber wenigstens knusprig wollte ich ihn haben und das ist gelungen. Er ist nicht so elastisch, also sollte man ihn vorsichtig mit den Händen möglichst dünn dehnen.

#### **Für 4 Pizzetten:**

400 g (frisch gemahlenes) Dinkelvollkornmehl

40 g Traubenkernmehl

60 g feiner Maisgrieß

2 TL Salz

250 ml Wasser + 50 ml zum Kneten

10 g Trockenhefe

#### Belag:

1 großer oder 2 kleinere Mangold

Olivenöl

100 g Gorgonzola

6 Knoblauchzehen, gehackt

Chiliflocken oder scharfe ChilisaUCE

Salz, Pfeffer

1 kleiner Granatapfel

Für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und mischen. Die Trockenhefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und zur Mehlmischung geben. Alles verkneten und nach und nach so viel Wasser zufügen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig auf der Arbeitsfläche 5 Minuten kneten und

dabei die Hände immer wieder mit etwas Wasser benetzen, damit der Teig nicht zu trocken wird (das Vollkorn zieht auch noch mal mehr Wasser als Weißmehl). Den Teig dann zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen (beispielsweise der kurz auf 40 Grad aufgeheizte und dann ausgeschaltete Ofen).

In der Zwischenzeit den Mangold putzen und die Stiele in ganz feine Streifen schneiden. Das Blattgrün in Streifen schneiden. Eine große Pfanne erhitzen und die Stiele in Olivenöl anschwitzen. Die gehackten Knoblauchzehen dazugeben, dann das Blattgrün und alles dünsten, bis der Mangold gar ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles abkühlen lassen. Mit Pfeffer, 1 Prise Salz und nach Belieben mit Chili abschmecken.

Nach 1-2 Stunden, sobald der Teig schön aufgegangen ist und sein Volumen verdoppelt hat, den Teig vierteln. Den Ofen samt Blech auf 200 °C Umluft vorheizen.

2 Teigportionen mit den Händen auf einem Backpapier möglichst dünn ausziehen und zu kleinen Pizzen formen. Mit Mangold und Gorgonzolastücken belegen und einen Faden Olivenöl auf den Pizzetten verteilen. Dann das Papier (am besten mit 4 Händen) auf das heiße Blech ziehen und die Pizzen 10-15 Minuten backen, bis sie gar sind. Den übrigen Teig mit dem Belag ebenso verarbeiten.

Nach Belieben noch ein wenig Chili sowie Olivenöl darüber geben und jede Pizza mit Granatapfelkernen bestreuen.



Natürlich kann man die Pizzen auch ohne das Traubenkernmehl machen, wenn man keines bekommt. Ersetzt es einfach durch weiteres Vollkornmehl oder auch helleres Mehl.

Habt ihr schon mal Traubenkernmehl verwendet? Vielleicht habt ihr ja schon tolle Rezepte damit ausprobiert, die ihr mir empfehlen könnt – egal ob für Brot, Gebäck oder andere Gerichte.

Ich freue mich, von euren Erfahrungen zu hören!

Habt eine genussvolle Woche, ihr Lieben!

Eure Judith

---

**Apfel-Käsekuchen mit  
Vollkorn-Zimt-Streusel**



Neulich habe ich so viel Quark bei Foodsharing gerettet, dass ich zum zweiten Mal diese Woche einen Käsekuchen gebacken habe. Anfang der Woche gab es mal wieder meinen saftigen Mohn-Käsekuchen mit Streuseln.

Heute war ich ziemlich ideenlos, aber da die Grundzutat schon mal vorgegeben war, blätterte ich durch einige Backbücher.

Ich fand in „[Apfelküche](#)“ Inspiration: Die „Apfel-Quark-Torte“ klang super und ich bekam Lust auf Apfel-Käsekuchen, zumal ich da noch ein paar der feinen Äpfel meiner Eltern verarbeiten konnte.

Also kombinierte ich meinen [Grieß-Käsekuchen ohne Boden](#) mit der Apfel-Quark-Torte, ließ die Sahnehaube weg und fügte Naschkaters Wunsch-Zutat Zimt hinzu.

Heraus kam ein super leckerer Käsekuchen mit feiner Apfel-Zimtnote und mega knusprigen Zimtstreuseln. Die Streusel könnt

ihr natürlich auch mit Dinkelmehl Type 630 oder 1050 machen (sie stammen vom [Mohn-Streuselkuchen](#)), aber mit frisch gemahlenem Vollkornmehl sind sie noch knuspriger!



Da ich nur Zutaten für einen kleinen Kuchen hatte, habe ich meine kleine Springform genommen. Wenn ihr einen normal großen Käsekuchen backen möchtet, verdoppelt einfach die Zutaten und nehmt eine etwas größere Form – oder macht den Kuchen höher.

Für 1 Springform mit 20 cm Durchmesser:

**KÄSEMASSE:**

50 g weiche Butter  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Ei  
1 Eiweiß  
500 g Quark  
2 EL Grieß  
1 TL Backpulver  
2 EL Vanillepuddingpulver  
150 g säuerliche Äpfel, geschält, entkernt und grob gerieben  
2 gestr. TL Zimt  
 $\frac{1}{2}$  EL Grieß

**STREUSEL:**

80 g Dinkelvollkornmehl  
(frisch gemahlen)  
1 TL Zimt  
30 g Zucker  
40 g zerlassene Butter  
1 Eigelb

Für die Käsemasse Zucker und Butter cremig rühren, dann die Eier dazugeben und zu einer schaumigen Masse rühren. Den Quark unterrühren. Die trockenen Zutaten mischen und ebenfalls einrühren.

Die Äpfel reiben und mit dem Grieß, dem Zimt und knapp 1/3 der Quarkmasse vermischen.

Backpapier über den Boden der Springform spannen und den Rand leicht einfetten. Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

1/3 der Käsemasse in die Form geben und glatt streichen. Dann

die Apfelmischung darauf verteilen und mit dem letzten 1/3 Quarkmasse abdecken und die Oberfläche glatt streichen.  
Den Käsekuchen 40 Minuten backen, dann herausnehmen und die Streusel auf der Oberfläche verteilen. Den Kuchen weitere 15–20 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun und knusprig sind und der Kuchen aufgegangen ist.  
In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen.



Ich hoffe, ihr hattet ein erholsames, sonniges und vor allem genussvolles Wochenende und startet entspannt in die neue Woche!

Eure Judith