Frische Tagliolini mit scharf-süßer Mango-Maracuja-Soße



Süßes Pesto

Die bei diesem Gericht verwendete Soße bekommt man in der veganen Fachabteilung eines gutsortierten Supermärktes. Oder alternativ in einem Geschäft mit veganen Bio-Produkten.

Die Soße besteht aus Mangos und Maracujas, verfeinert mit Samen und Kernen. Letzteres sind Chiasamen, Leinsamen und Sonnenblumenkerne.

Im Grunde dient die Soße als Brotaufstrich oder auch zum Backen.

Aber man kann sie auch zweckentfremdet verwenden, einfach etwas Knoblauch und Chilischoten dazugeben und sie als scharfsüße Soße für Pasta verwenden.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Brotaufstrich (Mango-Maracuja, Samen und Kerne, 1 Glas)
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 100 ml Sahne
- Kochwasser der Pasta
- 400 g frische Tagliolini (2 Packungen à 200 g]
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



Sehr leckere Pasta **Zubereitung:**

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Chilischoten putzen, quer in feine Scheiben schneiden und zum Knoblauch geben.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser die auf der Packung angegebene Dauer garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Chili darin kurz anbraten. Brotaufstrich dazugeben. Mit der Sahne ablöschen. Einen Schöpflöffel Kochwasser der Pasta dazugeben. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten. Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Soße großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Torte mit Melone, Feige und Himbeere



Fruchtig-frisch

Torten kann man mit den unterschiedlichsten Obstsorten zubereiten und herstellen.

Auch ausgefallene Kombinationen sind dabei möglich.

Für diese Tortenmasse werden Melone, Feige und Himbeere verwendet.

Jeweils alles frische Obstsorten.

Kleingeschnitten und vermengt.

Der Tortenboden wird wieder in der kalten Zubereitung im Kühlschrank aus Toastbrot und Fett zubereitet.

Und für die Füllmasse mit den Obstsorten wird ausnahmsweise einmal Mascarpone, also italienischer Frischkäse, verwendet. Dazu Sahne und Blattgelatine.

Garniert wird die fertige Torte mit feingehäckselten Sonnenblumenkernen.

Rührkuchen mit Leinsamen, Sesamsaat, Sonnenblumenkernen, Haselnüssen und Cashewnüssen



Schöner Rührkuchen mit Puderzucker bestäubt

Diesen Rührkuchen hatte ich schon seit längerem in Planung.

Einfach einmal die vielen, guten Zutaten, die ich für vegane Gerichte gekauft hatte, etwas aufbrauchen und für einen anderen Zweck verwenden.

Daher habe ich die Saaten und Nüsse für einen Rührkuchen verwandt.

Ich bereite den Rührkuchen nach dem Grundrezept zu.

Verwende jedoch nur 250 g Dinkelmehl.

Die restlichen 250 g ergeben die gemahlenen Saaten und geraspelten Nüsse.

Ich habe zuerst versucht, die Saaten in der Getreidemühle fein zu mahlen. Das ging schief. Leinsamen enthält viel Öl und lässt sich nur sehr schwer fein mahlen. Es hat beim Mahlen in der Getreidemühle das Mahlwerk verstopft, dieses lief heiß und ich habe das Mahlen abgebrochen.

Stattdessen habe ich die Saaten in der Küchenmaschine fein gehäckselt, so dass man sie wie Mehl verwenden kann.

Dinkel-Gebäck-Honig-Kuchen



Schmackhafter Kuchen

Kaum ist die Weihnachtszeit vorbei, hat mein Discounter schon wieder keine Wal- oder Haselnüsse oder Mandeln. Na klar, man braucht diese ja auch nur, um Adventsplätzchen zu backen, nicht wahr?

Nein. Denn ich wollte ursprünglich einen schönen und schmackhaften Rührkuchen backen. Mit Dinkelmehl. Mit Walnüssen. Und mit Honig. Lecker!

Nun, da musste ich einfach schnell umdisponieren.

Dinkelmehl und Honig als Zutaten blieben. Nur habe ich die Walnüsse durch Vitalgebäck mit Sonnenblumenkernen und Rosinen ersetzt.

Letzteres habe ich einfach in der Küchenmaschine fein gehäckselt. So dass ich es wie das Mehl zum Backen verwenden kann.

Natürlich kommen Eier hinzu. Dann noch Margarine. Und Backpulver und Vanillinzucker.

Wie es sich für einen Rührkuchen gehört. Und der Rührteig wird gute fünf Minuten in der Küchenmaschine gerührt. Es ist schließlich ein Rührteig.