

Obstkuchen



Mit Äpfeln und Trauben

Sie haben sicherlich auch manchmal frisches Obst übrig, das Sie nicht mehr frisch aus der Hand essen wollen. Dann geben Sie es gemischt einfach in einen Obstkuchen.

Dazu bereiten Sie einfach einen Mürbeteig zu, den Sie in eine Obstkuchen-Backform ausdrücken. Darauf kommt die beliebige Obstmischung. Das Ergebnis ist je nach vorhandenem Obst ein anderes. Und schmeckt eben auch unterschiedlich, der eine Kuchen sehr gut, der andere Kuchen ... na ja.

In diesem Fall waren Äpfel und Trauben übrig. Geschält, geputzt, zerkleinert, vermischt – und ab damit auf den Kuchenboden.

Für die Äpfel verwenden Sie übrigens beim Zerkleinern Limettensaft. Er verhindert, dass die Apfelstücke an der Luft oxidieren und braun werden.

Und für mehr Festigkeit und auch ein wenig für die Optik kommt vor dem Erkaltenlassen und Servieren noch ein Tortenguss aus Wasser und Stärke über das Obst. Eine weitere Funktion hat er nicht, er ist auch geschmacklich eher zu vernachlässigen.

Für 2 Personen:

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für den Belag:

- 5 Äpfel
- 500 dunkle Trauben (1 Packung)
- 1 Limette (Saft)

Für den Tortenguss:

- 500 ml Wasser
- 40 g Speisestärke

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 40 Min. bei 170 °C



Fruchtig-süß und lecker
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Eine Obstkuchenform mit etwas Öl mit dem Backpinsel
einstreichen.

Mürbeteig in die Backform drücken.

Limette ausdrücken und Saft in eine Schale geben.

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die
Viertel längs in dünne Scheiben schneiden und diese wiederum
quer in ganz kleine Stücke. In eine Schüssel geben.

Von Anfang an den Limettensaft über die Äpfel geben und die
Apfelstücke mit dem Saft vermischen. Wenn neue Apfelstücke
dazukommen, wiederum mit der Hand vermischen. Oder gern noch
eine zweite Limette auspressen und deren Saft zusätzlich
verwenden.

Trauben von den Stielen befreien und zu den Apfelstücken
geben. Alles gut vermischen.

Obstmasse auf den Mürbeteig geben, gut verteilen und ein wenig festdrücken.

Die oben angegebene Zeit in den Backofen auf mittlerer Ebene geben.

Kuchen herausnehmen.

Wasser in einen Topf geben. Stärke dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Einmal kurz aufkochen lassen und dabei gut umrühren.

Tortenguss mit einem Esslöffel vorsichtig über das Obst des Kuchens geben.

Kuchen am besten über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen. Und dann auch dort aufbewahren.

Vorsichtig aus der Backform nehmen und auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Himbeerpudding



Mit veganer Milch

Sie essen sicherlich ab und zu nach einem ausgefallenen Mahl auch gern ein Dessert. Ich mache das auch gern. Und eines der einfachsten Desserts, die man selbst zubereiten kann und das immer schmeckt, ist ein Pudding.

Man bereitet ihn aus vier Grundzutaten zu: Milch, Stärke, Eigelb und Zucker. Mehr braucht es nicht.

Ich habe bei diesem Rezept versuchsweise Pudding aus veganer Milch, und zwar aus Erbsenprotein, zubereitet.

Gleich vorab die gute Nachricht, der Pudding gelingt, die Stärke quillt beim Kochen der Puddingmasse gut auf und der Pudding bindet im Kühlschrank gut ab und erhärtet.

Die nachteilige Nachricht ist, Sie können mit der veganen Milch dennoch keinen veganen Pudding zubereiten, denn Sie verwenden ja auch ... genau, Eigelbe. Also ist es eben nur ein vegetarisches Dessert. Aber das wäre es mit tierischer Milch auch geworden. Aber es ist eben einen Versuch wert, was man

mit veganer Milch so alles zubereiten kann. Und vor allem, ob das dann auch schmeckt.



Mit ganzen Himbeeren

Verfeinert habe ich den Pudding noch mit ganzen Himbeeren, die ich nach dem Aufkochen der Puddingmasse mit dem Kochlöffel einfach unter diese untergehoben habe. Dann in die Puddingformen, ab in den Kühlschrank, einige Stunden warten, herausholen und auf einen Dessertteller stürzen und ... genießen.

Bereiten Sie den Pudding einfach nach dem Grundrezept für Pudding zu. Ersetzen Sie die tierische Milch durch die vegane Milch. Und geben Sie, wie oben erwähnt, noch die Himbeeren hinzu. Fertig.

Für 3 Puddinge:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- Anstelle tierischer Milch 500 ml vegane Milch (aus Erbsenprotein)
- 125 g Himbeeren (1 Schale)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Wartezeit einige Stunden

pudding

Dieser Pudding schmeckt außergewöhnlich gut. Er ist wirklich lecker.

Deshalb veröffentliche ich dieses Rezept hier als Grundrezept für Pudding.

Man kann diesen Pudding natürlich variieren. Mit dem Mark einer frischen Vanilleschote. Mit Schokolade. Mit Alkoholika. Oder mit Obst.

Wenn man einmal diesen Pudding zubereitet und genossen hat, wird man nie wieder Pudding aus der Packung zubereiten.

Warum sollte man dies auch tun. Mit vier Zutaten bereitet man ein sehr leckeres Dessert zu. Und was, fragt man sich, tun die Hersteller von Pudding aus der Tüte eigentlich in diese Packungen hinein? Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Emulgatoren? Braucht man alles nicht.

[amd-zlrecipe-recipe:903]