Aromatisch mit feiner Zitrusnote: Kleiner veganer Vanille-Quittenkuchen mit Haferflocken, ohne Öl.

Dieser Beitrag enthält unbezahlte Werbung für „Rapunzel„

Auch wenn das Wetter gerade nicht so golden ist, die Quitten sind es. Und weil es gerade draußen so ungemütlich ist, machen wir es uns eben drinnen lecker und gemütlich.

Reif und gepflückt, tummeln sie sich die Quitten nun schon seit Tagen vergnügt auf der Küchen-Fensterbank. In der Diele und im Wohnzimmer liegen auch ein paar. Denn Quitten darf man nicht sofort verarbeiten, nein. Zunächst einmal verteilt man sie in der Wohnung und erfreut sich eine Zeit lang an dem angenehmen Zitrusartigen Duft, den sie verströmen. Das hebt die Stimmung. Tatsächlich. Quitten sind ein faszinierendes Kernobst. Sie sind dekorativ, wohlriechend, aufheiternd… Und essen kann man sie auch noch. Sie schmecken großartig, sind wie eine perfekte Mischung aus Apfel, Zitrone und Birne und

sehr sättigend sind sie dank des großzügig enthaltenen Pektins auch noch. Ein kleines Manko ist lediglich das harte Kerngehäuse, doch mithilfe eines scharfen Messers wird aus diesem kleinen Problem ein – kein Problem.

Am liebsten bereite ich Quitten wie einen Bratapfel zu. Ich halbiere sie, schneide mit meinen Bio Power Kräften das Kerngehäuse heraus. Danach bestreue ich sie mit einer Mini Prise Salz, etwas Cayenne Pfeffer und ein wenig Roh-Rohrzucker. Manchmal verwende ich statt des Zuckers auch ein Löffelchen Kastanienhonig. Anschließend kommen die Quitten für ca. 25-30 Minuten in den Ofen. Schmeckt himmlisch in Kombination mit einer Kugel Vanilleis, ein paar gerösteten Mandelblättchen und einem kleinen Extraschuss Sirup.

Auch in herzhaften Gerichten machen sich Quitten übrigens super gut. Rotkohl mit Quitte, Kürbis, veganes Gulasch oder eine schlichte Tomatensauce mit fruchtigem Touch… Mit Quitten lässt sich wirklich ziemlich gut und lecker experimentieren.

Heute zeige ich euch einen Quittenkuchen. Einen kleinen. Der Quittenkuchen ist ausgelegt für eine 16cm Form.

Und das ist drin:

Tatsächlich habe ich hier als Mengenmaß ein ganz simples Basic Rezept für vegane Apfel-Muffins genommen. Allerdings habe die Zutaten Menge halbiert, damit es für die kleine Form passt. Ich habe Weizenmehl gegen Dinkel- und Hafermehl getauscht. Ein wenig frischer Bornheimer Ingwer, sowie ein paar Walnüsse und Rosinen (ihr merkt schon es wird Vorweihnachtlich) und verschiedene Gewürze kamen noch mit hinzu und statt Öl verwende ich für mein Rezept braunes Mandelmus und gebe, damit

die Teig-Konsistenz stimmt, einfach etwas mehr Barista-Drink mit dazu. Für das Topping verwende ich eine vegane, geschmolzene Schokolade und da mache ich jetzt tatsächlich mal unbezahlte Werbung für Rapunzel. Denn diese Schokolade ist einfach echt der Hammer!

Sie ist super zartschmelzend, zergeht auf der Zunge beinahe wie eine normale Vollmilchschokolade und außerdem ist sie mit Kokosblütenzucker gesüßt, was ihr eine leicht karamellige Note verleiht. Ich liebe sie einfach und freue mich, dass die Zeiten, wo man als vegan essende Person nur Zartbitterschokolade knacken konnte, vorbei sind. Und was

die Geschmacksknospen bei diesem Kuchen richtig kitzelt, ist die kleine Prise Salz, die unter die geschmolzene Schokolade gerührt wird. Nachmachen unbedingt empfohlen.

Hier kommt nun das genaue Rezept:

Kleiner veganer Vanille-Quittenkuchen mit Haferflocken und Schoko Topping

Zutaten für eine 16cm Backform.

- 150g gesiebtes Mehl (Dinkel und Hafer zu gleichen Teilen)
- 1/2 Pck. Weinsteinbackpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 gestr. EL Maisstärke
- 65g Roh-Rohrzucker

- 65g braunes Mandelmus
- 150ml Barista Drink (oder Sojadrink)
- 1 EL Apfelessig
- 1 Bio Zitrone (Abrieb + Saft der halben Zitrone)
- 1 Daumengroßes Stück geriebener (junger) Ingwer

Verwendete Gewürze: 1 TL Vanillepulver, 1 EL Vanilleextrakt, 1/4 EL Zimt, 1 Espr. Löffel Anis, 1 Prise Meersalz

Außerdem:

- 1-2 Quitten, 1 Handvoll grob gehackte Walnusse, 1 Handvoll Rosinen
- 1 Tafel vegane Schokolade (80g) + eine Prise Salz und optional 1 geh. TL Kakaobutter

Zubereitung:

Den Ofen auf 160°C Heißluft oder 180° Ober- Unterhitze vorheizen.

Trockene Zutaten und feuchte Zutaten in separate Schüsseln geben und jeweils gut mit dem Schneebesen verrühren. Gewürze zu den trockenen Zutaten geben. Flüssigkeit zum Mehl kippen kurz mit dem Schneebesen miteinander verrühren.

1/4 des Teiges in eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen.

Quitten viertel, entkernen, in Würfel oder Scheiben schneiden, zusammen mit Walnuss und Rosine unter den restlichen Teig rühren. Anschließend ebenfalls in die Springform gießen

Im unteren Teil des Backofens ca. 60 Min. backen. (Stäbchen Probe machen)

Die Schokolade zusammen mit der Kakobutter und einer Prise

Salz über dem Wasserbad schmelzen. Über den ausgekühlten Kuchen gießen.

Dekoration.

Ein wenig Puderzucker, Walnüsse und essbarer Blütenmix

Ich hoffe, ich konnte euch die Quitte, dieses zauberhafte Obst mit Charakter, ein wenig schmackhaft machen.

Alles Liebe,

Jenny