



Xenia Koch

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Käsekuchen – glutenfrei und histaminarm

Wer meine Rezepte regelmäßig liest, weiss, dass ich seit einigen Jahren jetzt mit Intoleranzen geplagt bin. Was mich nur kurz erschüttert hat. Seitdem baue ich einfach meine Rezepte um und lebe weiterhin wie die sprichwörtliche Göttin in Frankreich wenn's um Essen geht.



Ich liebe ja Käsekuchen. Einer meiner Kindheits-Lieblingskuchen. Bei uns zu Hause war jede Tante und Oma für einen bestimmten Kuchen zuständig, damit sich bei den großen Familienfeiern dann möglichst viele verschiedene Kuchen-Sorten auf dem Buffet tummelten. Und wenn man so einen Kuchen immer und immer wieder macht, wird man zur echten Meisterin des Gebäcks. Der Käsekuchen von Oma Luise war unschlagbar. Nach ihrem Rezept habe ich dann schon vor Jahren den Kuchen in vegan umgebastelt. Das war gar nicht so schwierig und basierte auf Sojajoghurt. Sowohl Geschmack, als auch Konsistenz

waren sehr dicht dran and Oma Luisens Original. Und dann kamen die Intoleranzen und Soja und (konventionelles) Mehl waren weg vom Speiseplan. Es gab ein paar mehr oder weniger befriedigende Versuche mit Kokos- oder Cashewjoghurt. Das gab zwar leckere Kuchen – aber die erinnerten in nichts and den berühmten Luischen Käsekuchen.

Nun hat die Firma Simply V (unbezahlte Werbung) seit einiger Zeit ein neues veganes Produkt auf den Markt gebracht, dass auch laut ihrer eigenen Aussage an Quark erinnern soll. Simply V Produkte basieren auf Mandel, das vertrage ich trotz Histaminintoleranz recht gut. Mus aber bitte jeder mit ähnlicher Intoleranz selbst testen. Die Konsistenz ist schön fest und cremig, der Geschmack sehr säuerlich – für mich wirklich recht dicht dran an Quark. Ich habe also einen Käsekuchen gebacken – und das Ergebnis war der Hammer. Die Konsistenz der Käsefüllung war fluffig, der Geschmack käsigt. Ich bin hin und weg. 😊



Das Rezept ist für eine kleine, 24er Springform. Ich habe auf dem Teigboden noch drei Handvoll frischen Rhabarber ausgelegt und dann mit Käsemasse bedeckt und mitgebacken. War sehr lecker. Kann man theoretisch mit jedem Obst machen. Oder – für den puren Käsekuchen-Genuss – auch ganz ohne. 😊

Zutaten Boden

90g glutenfreier Mehlmix für Kuchen

40g Margarine

3-4 EL Pflanzenmilch deiner Wahl

Zutaten Käsemasse

2 Becher/400g Simply V Frischegenuss (Quark)

200g Zucker

200ml Pflanzenmilch deiner Wahl

1 Päckchen Vanillepuddingpulver





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Springform mit Backpapier auslegen. Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Mit dem Rührgerät zu einer krümeligen Konsistenz verarbeiten. Auf den Boden der Form streuen und fest andrücken. Ich habe jetzt Rhabarber (geschält und in Scheibchen) auf dem Boden verteilt. Geht mit jedem Obst aber auch ohne.
3. Käsemasse: 200ml Pflanzenmilch mit einem Päckchen Vanillepudding verrühren und dann mit dem Quark und dem Zucker zu einer glatten Masse mischen. Sehr flüssig! Vorsichtig auf den Kuchenboden gießen.
4. Im Ofen 50 Minuten – max 1 Std backen. Die Quarkmasse soll fest sein, aber auf leichten Druck noch nachgeben.

