

Juli 2018



[www.sister-mag.com](http://www.sister-mag.com)

# Rezepte

»Über den Dächern von Nizza« Ausgabe

Zeig uns deine Rezepte unter **#SISTERMAGFOOD**

# N° 39



# FRANZÖSISCHE SCHOKOLADENTARTE

## MIT BLAUBEEREN

### ZUTATEN

#### PÂTE SUCRÉE:

60 g Butter

30 g Puderzucker

½ ausgekratzte Vanilleschote

1 Eigelb

120 g Mehl

15 g gemahlene Mandeln

1 Prise Salz

#### GANACHE AU CHOCOLAT:

320 g Sahne

225 g dunkle Schokolade (70%)

15 g Akazienhonig

Blaubeeren

Schokoröllchen

#### HILFSMITTEL:

Pürierstab

Tartform (22cm Durchmesser)

Nudelholz

### ZUBEREITUNG

#### PÂTE SUCRÉE:

1. Zuerst die weiche Butter mit dem gesiebten Puderzucker, der ausgekratzten Vanilleschote und dem Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Eigelb hinzugeben und zu einer homogenen Masse verrühren. Anschließend das gesiebte Mehl und die gemahlene Mandeln hinzugeben und mit den Händen verarbeiten bis ein gleichmäßiger Teigentsteht.
3. Den Teig zu einer flachen runden Form drücken, mit Frischhaltefolie verpacken und für ca. 2h (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
4. Backofen auf 170°C vorheizen.
5. Pâte sucrée aus dem Kühlschrank nehmen, auf Raumtemperatur aufwärmen lassen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf ca 3-4 mm ausrollen.

**TIPP:** Falls der Teig sehr bröseln, mit ein wenig Wasser in einer Schüssel verkneten

6. Den Teig in die Tartform legen und überstehende Ränder abschneiden. Mit einer Gabel leicht in den Teig stecken – nicht durchstechen!
7. Für ca. 20 Minuten gold-braun blindbacken\*. (10 Minuten mit Blindbackmaterial, 10 Minuten ohne) Fertige Pâte sucrée ganz abkühlen lassen.

\* Blindbacken damit der Boden beim Backen schön flach bleibt und nur der Rand aufgeht, wird Pergamentpapier auf den Teigboden gelegt und mit getrockneten Erbsen, Bohnen oder Ähnlichem beschwert



---

# FRANZÖSISCHE SCHOKOLADENTARTE

## MIT BLAUBEEREN

---

### ZUBEREITUNG

#### GANACHE AU CHOCOLAT:

1. Dunkle Schokolade in kleine Stücke hacken und in eine Schüssel geben.
2. Sahne und Akazienhonig in einem Topf aufkochen, über die kleingehackte Schokolade gießen und mit einem Pürierstab mixen.
3. Ganache auf ca. 40°C abkühlen lassen und auf die fertige Pâte sucrée gießen.
4. Tarte au chocolat für 40 Minuten in den Kühlschrank stellen, anschließend mit Blaubeeren und Schokoröllchen dekorieren.
5. Weitere 2 – 3 Stunden im Kühlschrank abkühlen - fertig!

WEITERE  
REZEPTE



# Rezepte



## QUINOA-HIMBEER-BREI

### ZUTATEN

150	g Quinoa
400	ml Kokosnussmilch (60% Fett)
20	ml Wasser
1	reife Banane (je reifer, desto süßer)
	Ahornsirup oder ähnliches zum Nachsüßen (optional)
	gefrorene Himbeeren

### IDEEN FÜR TOPPINGS:

Nussmus (Cashewmus, Erdnussmus, Mandelmus, etc.)

Früchte

Kakao-Nibs

Kokosnussflocken

Geschrotete Leinsamen

Gepuffter Quinoa

### ZUBEREITUNG

1. Quinoa gründlich waschen und am besten über Nacht in reichlich Wasser einweichen lassen.

Diese Konsistenz sorgt für eine bessere Verdauung und effektivere Aufnahme von wertvollen Nährstoffen

2. Den eingeweichten Quinoa, die Kokosnussmilch und das Wasser zum Kochen bringen und auf mittlerer Hitze 15-20 Minuten im Topf quellen lassen.
3. Die reife Banane mit einer Gabel zu Brei zerdrücken und mit den gefrorenen Himbeeren zum Quinoa geben. Optional mit Ahornsirup oder anderen Zuckeralternativen nachsüßen.
4. Mit Toppings eigener Wahl dekorieren – fertig! Guten Appetit