

Oktober 2018



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

# Rezepte

»Metropolis« Ausgabe

Zeig uns deine Ergebnisse auf Instagram  
mit dem Hashtag **#SISTERMAGFOOD**

# N° 42



# LUXURIÖSER SCHOKOLADEN GUGELHUPF KUCHEN MIT VANILLE GLASUR

KONTRIBUTOR | HEALTHYLITTLE CRAVINGS

## ZUTATEN

450 gr Mehl

---

90 gr Ungesüßtes Kakaopulver

---

12 gr Backpulver

---

¾ TL Salz,

---

3 Eier (Raumtemperatur)

---

210 gr Dunkelbrauner Zucker

---

55 gr Espresso (Raumtemperatur)

---

250 gr Milch (Raumtemperatur)

---

130 gr Nicht raffiniertes Kokosöl,  
(Raumtemperatur\*)

FÜR DIE GLASUR:

90g Puderzucker

---

20/25 gr Milch

---

eine halbe Schote Vanille

---

**MEHR REZEPTE  
HIER**



## ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 160° C vorheizen.
2. Die Bundt Form gut fetten und mit Kakaopulver bestäuben. Auf die Seite stellen.
3. In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten (bis auf den Zucker) vermengen: Mehl, Backpulver, Kakaopulver, Salz.
4. In einer anderen Schüssel die Eier und den braunen Zucker mit einem Hand- oder Standmixer auf höchster Stufe schlagen, bis sie fluffig werden.
5. Den Kaffee \*\*, Milch und Kokosöl bei Raumtemperatur dazu geben und weiter mixen.
6. Auf niedriger Stufe vorsichtig die trockenen Zutaten in drei Stufen dazugeben –die nächste Portion immer erst hinzufügen, wenn die vorherige gut eingemischt ist.
7. Den dicken Teig in die Bundt Form geben.
8. Die Form vorsichtig einige Male auf die Arbeitsplatte klopfen, um mögliche Luftblasen zu vermeiden. Dann in den Ofen geben.
9. Für 50 Minuten – oder bis ein Schaschlikspieß sauber aus dem Kuchen kommt – backen.
10. Den Kuchen 10 Minuten abkühlen lassen, bevor die Form umgedreht werden kann.
11. Die Form auf einem Gitter umdrehen und den Kuchen komplett abkühlen lassen.

# Rezepte



# LUXURIÖSER SCHOKOLADEN GUGELHUPF KUCHEN MIT VANILLE GLASUR

Fortsetzung

FÜR DIE VANILLE GLASUR:

12. Nach und nach die Milch unter rühren dem Zucker zugeben. Die Vanilleschote auskratzen \*\*\* und die Paste zur Glasur geben. Rühren. Jetzt ist die Glasur fertig für den abgekühlten Kuchen!

*\*Das Kokosöl darf weder zu hart (aus dem Kühlschrank), noch zu flüssig sein. Es soll weich sein, um optimal verarbeitet werden zu können. Kokosöl wird normalerweise bei einer Temperatur von unter 25°C fest.*

*\*\* Der Kaffee verstärkt den Schokoladengeschmack*

*\*\*\*HOW TO: die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, die Seiten vorsichtig zurückklappen und mit einem Messer auskratzen.*



# KAKAO RAVIOLI MIT BURRATA-FÜLLUNG

KONTRIBUTOR | HEALTHYLITTLE CRAVINGS

## ZUTATEN

85 gr Mehl

10/15 gr Ungesüßtes Kakaopulver

1 Ei

eine Prise Salz

ein Tropfen Wasser  
(nur wenn nötig)

FÜR DIE FÜLLUNG:

100 gr Burrata

opt. Feine Semmelbrösel  
(nur hinzugeben, wenn die  
Burrata zu viel Flüssigkeit  
enthält)

## ZUBEREITUNG

FÜR DIE NUDELN:

1. In einer Schüssel das Kakaopulver, Mehl und Salz vermischen
2. Die trockenen Zutaten in einem Haufen auf eine Arbeitsplatte geben und eine Kuhle in der Mitte formen.
3. Das Ei in die Kuhle geben und die Mehlmischung in die Mitte bringen, um alles zusammen zu arbeiten. Den Teig kneten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.\*
4. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Währenddessen die Burrata in ein Sieb geben, um jegliche Flüssigkeit abfließen zu lassen.
6. Nach 30 Minuten den Teig mit einem Nudelholz oder einer Pasta Maschine zu einer dünnen Lage ausrollen.
7. Bei einer Pasta Maschine hilft es, den Teig in 2 Portionen zu teilen. Die Maschine auf Einstellung '2' (dicker) stellen und den Teig 2-3 Mal durchgeben.
8. Die Einstellung jetzt auf '4' stellen und den Teig noch weitere 3 Mal durchgeben.
9. Zum Schluss die Einstellung '6' (dünner) für eine dünne Lage nehmen. Den Nudelteil auf eine bemehlte Oberfläche legen, um kleben zu vermeiden.
10. Um die Ravioli zu formen, kann man eine Ravioli-Form, Nudelholz, eine kleine Tasse oder einen Plätzen Stecher verwenden, je nach gewünschter Form.

MEHR REZEPTE  
HIER





# KAKAO RAVIOLI MIT BURRATA-FÜLLUNG

Fortsetzung

## SAUCE:

Ein kleines Stück Butter

Wasser (genug, um die  
Sauce zu einer Emulsion zu  
verbinden)

2 Anchovi Filets (in Öl)

15/20 gr Frühlingszwiebel

Chiliflocken

**11.** Ein Teigblatt auslegen und kleine Mengen der Burrata mit ein paar cm Abstand in einer Linie verteilen. Die Ränder mit Wasser bepinseln und die Ravioli ausschneiden. Mit dem übrigen Teig den Prozess wiederholen.

**12.** Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen (das Wasser nicht zu stark salzen – die Anchovis in der Sauce sind sehr salzig). Die Ravioli für 5 Minuten kochen.\*\*.

## FÜR DIE SAUCE:

**13.** In einer Pfanne die Butter mit etwas Wasser und den Anchovis, Frühlingszwiebeln und Chiliflocken schmelzen lassen.

**14.** Die Ravioli abgießen und sofort in die Pfanne zur Sauce geben. Alles vorsichtig durch Schüttelbewegungen mischen.

*\*TIP: man kann diesen Schritt in einer Küchenmaschine machen, obwohl es mit den Händen viel mehr Spaß macht! Energie bringt das Gluten in den Nudeln hervor!*

*\*\*Dies hängt von der Dicke des Ravioli-Teigs ab.*



# SCHWARZER REISPUDDING MIT KOKOS-VANILLE-CREME

(VEGAN)

KONTRIBUTOR | HEALTHYLITTLECRAVINGS

## ZUTATEN

90 gr Schwarzer Reis

200 gr Wasser

240 gr Voll-Fett Kokosmilch aus  
der Dose (eine Dose hat  
normalerweise 400ml)

einige Tropfen Vanille  
Extrakt

eine Prise Salz

FÜR DIE KOKOSCREME:

50 gr Kokoscreme aus der Dose

die Samen aus einem Stück  
der Vanilleschote

1TL Puderzucker

TOPPINGS:

Zitronenschale

Kokoschips

**MEHR REZEPTE  
HIER**



## ZUBEREITUNG

Wenn der schwarze Reispudding mit den Kokoscreme serviert werden soll, sollte die Dose Kokosmilch über Nacht im Kühlschrank gelagert werden \*

FÜR DEN REISPUDDING:

1. Den Reis für 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann gut abspülen.
2. In einem Anti-Haft-Wok oder Pfanne das Wasser, den flüssigen Teil der Kokosmilch (den fetteren Teil für die Creme aufheben), eine Prise Salz und Vanille Extrakt mit dem Reis verrühren.
3. Bei geringer Hitze für 30 Minuten oder nach Packungsanweisung simmern lassen.

FÜR DIE GESCHLAGENE KOKOSCREME:

4. Die Vanilleschote auskratzen \*\*
5. In einer kalten Schüssel den fetten Teil der Kokosmilch mit der Vanille und dem Puderzucker mit einem Handmixer aufschlagen.
6. Die Kokoscreme auf den Reispudding geben und mit Zitronenschalen und Kokoschips garnieren. Die Creme wird bei Hitze schnell wieder flüssig.

\* TIP: wenn die Kokosmilch im Kühlschrank war, trennt sich das Wasser von der fetteren Creme. Die Dose mit der oberen Seite nach unten in den Kühlschrank stellen, sodass die Creme sich oben absetzt. Vor dem Öffnen wieder richtig herum drehen, sodass das Wasser leicht abgegossen werden kann, während der feste Teil sich am Boden absetzt.

\*\* HOW TO: die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, die Seiten vorsichtig zurückklappen und mit einem Messer auskratzen.