Herzhafte Käse-QuarkPfannkuchen mit getrockneten Tomaten



Heute gibt es noch mal was Herzhaftes: ein Sonntags- oder Feiertagsfrühstück. Da ich diese Woche noch mal ein paar Tage Urlaub hatte und mit Freunden gemütliche Tage im Allgäu verbracht habe, wurden im Hause Naschkatze keine Plätzchen mehr gebacken. Manchmal muss man sich einfach ein bisschen Ruhe gönnen, dem Trubel der Vorweihnachtswochen entfliehen und mit Tee, netter Gesellschaft und einem bollernden Ofen das Jahr Revue passieren lassen, Pläne schmieden oder einfach mal ganz den Kopf ausschalten.

Aber es hilft ja nichts, der Endspurt will gelaufen werden und damit für die letzte Arbeitswoche Energie da ist, gab es heute diese Pfannkuchen zum Frühstück, die eine herzhafte Abwandlung der <u>Quark-Pfannkuchen mit Erdbeeren</u> sind.



Sie sind super unkompliziert und schnell gemacht, aber trotzdem finde ich, sind Pfannkuchen ein Frühstück für entspannte Tage, an denen man in Ruhe zusammen sitzt und etwas Besonderes genießt, für das man im Alltag meist doch keine Zeit hat.

Ihr könnt zu den Pfannkuchen natürlich alles servieren, was euch schmeckt — frische Röstzwiebeln stelle ich mir als Topping auch sehr lecker vor. Nehmt auf jeden Fall einen kräftigen Käse, sonst geht sein Aroma im Teig unter. Ich hatte einen reiferen Gouda, so eine Sorte sollte das Minimum sein, kräftiger darf es aber auf jeden Fall auch sein.



Für 10-15 Pfannkuchen:

200 g Quark 20% 2 Eier

50 g geriebener Hartkäse

50 ml Milch

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 1 gr. Prise Kurkuma und Paprikapulver

100 g Dinkelmehl 630

2 TL Backpulver

1 gestr. TL Salz

Servieren:

getrocknete Tomaten in Öl (nach Geschmack)
Schnittlauchröllchen
Butter, zerlassen

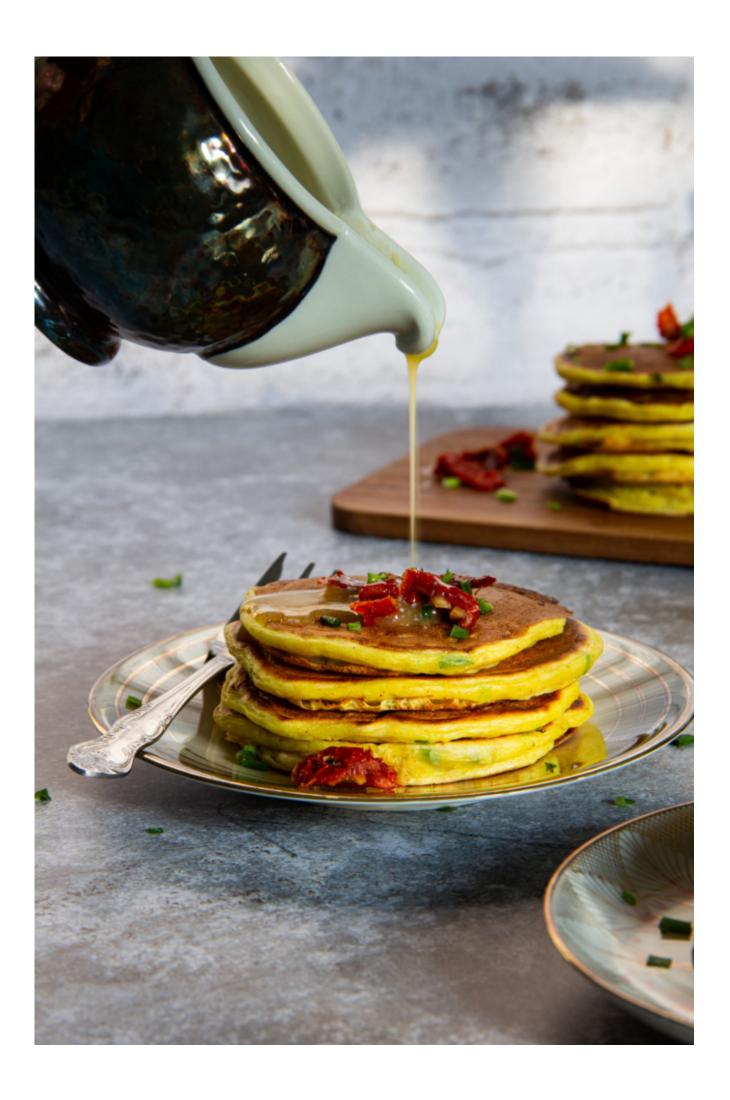
ODER alles, was schmeckt (z.B. Röstzwiebeln, gehackte Oliven, geriebener Käse)

Quark und Eier verrühren, dann die Milch einrühren. Die Gewürze zufügen. Mehl und Backpulver vermischen, zusammen mit dem Salz zur Quarkmasse geben und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Eine beschichtete Pfanne vorheizen und jeweils 1 Esslöffel Teig zu einem runden Pfannkuchen formen. In eine größere Pfanne gehen gut 4 Pfannkuchen gleichzeitig hinein.

Auf kleiner Stufe backen, bis sich Bläschen bilden, dann die Pfannkuchen wenden.

Die Pfannkuchen am besten heiß oder warm genießen und mit den Toppings bestreuen und mit zerlassener Butter beträufeln.



Vermutlich werde ich vor und über Weihnachten nichts mehr bloggen. Wir sehen uns zwischen den Jahren wieder!

In der Zwischenzeit seid herzlich eingeladen, im Archiv in den Plätzchen, Stollen und anderen Naschereien zu stöbern und macht euch genussvolle Tage mit lieben Menschen und gutem Essen!

Alles Liebe und frohe Weihnachten,

eure Judith

Quarkpfannkuchen mit Erdbeeren & Erdbeersirup



Heute gab es bei uns ein wahres Feiertagsfrühstück. Nachdem ich endlich mal wieder mit meiner Lieblings-Sportfreundin eine große Runde laufen war, stellte ich mich nach dem Duschen direkt in die Küche und bereitete diese super unkomplizierten Quarkpfannkuchen zu.

Das Rezept stammt von Nancy, die den schönen Blog <u>Kochtheke</u> schreibt. Im Rahmen der Aktion "<u>Koch mein Rezept</u>" durfte ich bei ihr störbern und fand unglaublich viele tolle Rezepte.

Die meisten sind einfach und alltagstauglich, was mich sehr anspricht, da ich auch eher bodenständige Küche mag und im Alltag nicht immer viel Zeit habe, um ausgiebig zu kochen.

Nancys Kategorien sind vielfältig: Fleischgerichte, Fisch,

Dips und Öle, Ofengerichte, Rezepte für Kinder, Grillen, und vieles vieles mehr.... wenn da nicht für jeden etwas dabei ist, weiß ich auch nicht. Sogar wer glutenfrei kochen oder naschen möchte, findet in ihrer Kategorie "Glutenfreie Rezepte" sicherlich leckere Gerichte.

Ich finde Nancys Kochtheke super sympathisch und werde sicher noch mal das ein oder andere Rezept ausprobieren!



Klasse fand ich auch, dass Nancy hier Dinkelmehl verwendet. Weizenmehl habe ich ja fast nie im Haus und backe fast jedes Rezept mit Dinkel. Ein wenig habe ich den Teig noch aufgemotzt mit Limettenabrieb und etwas Kokosblütenzucker.

Statt Granatapfelsirup und Mandeln habe ich die Pfannkuchen mit frischen Erdbeeren und einem fix pürierten Erdbeersirup aus Früchten und Agavendicksaft serviert. Soooo lecker!

Für 10-15 Pfannkuchen:

200 g Quark 20%
2 Eier
50 ml Milch
100 g Dinkelmehl 630
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 EL Kokosblütenzucker
Abrieb von 1 Bio-Limette
(oder 1 Biozitrone)
1 Schachtel Erdbeeren
Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

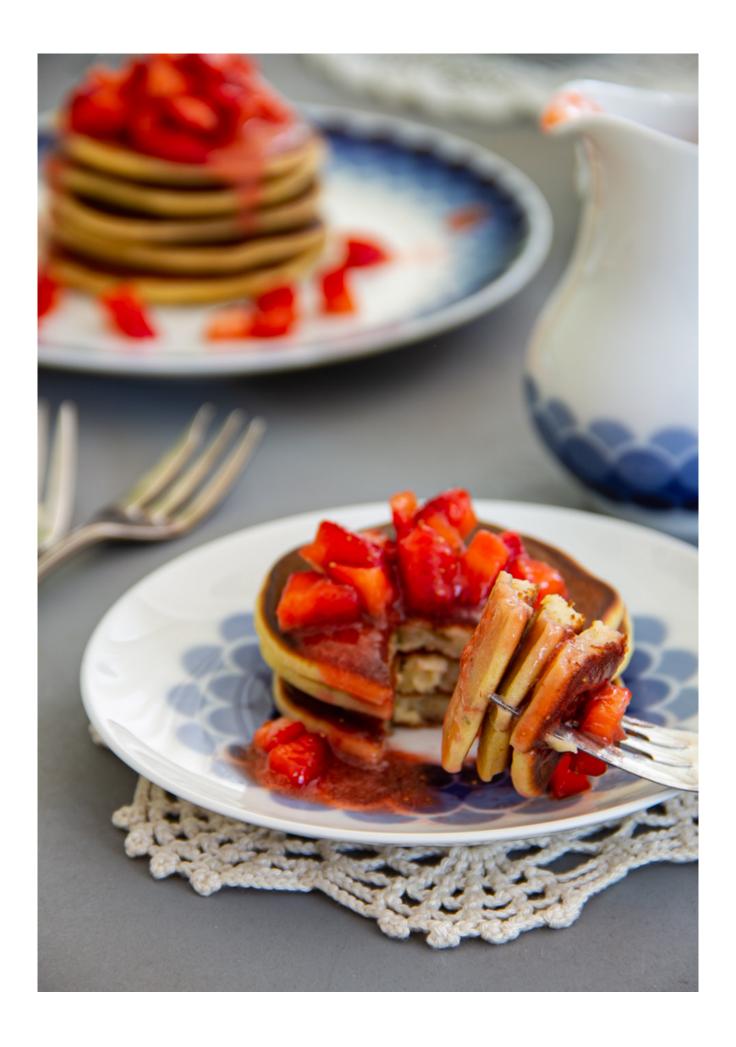
Quark und Eier verrühren, dann die Milch einrühren. Mehl und Backpulver vermischen und zusammen mit dem Salz zur Quarkmasse geben. Zucker und Limettenabrieb zufügen und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Eine beschichtete Pfanne vorheizen und jeweils einen Esslöffel Teig zu einem runden Pfannkuchen formen. In eine größere Pfanne gehen gut 4 Pfannkuchen gleichzeitig hinein. Auf kleiner Stufe backen, bis sich Bläschen bilden, dann die Pfannkuchen wenden.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und 2/3 der Kiste fein würfeln. Mit 1–2 EL Agavendicksaft verrühren.

Die übrigen Erdbeeren mit 2-3 EL Agavendicksaft pürieren und die Sauce mit den Erdbeeren zu den fertigen Quarkpfannkuchen

servieren.



Ich wünsche euch einen entspannten und sonnigen Maibeginn!

Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith





Tapioka-Crêpes mit Banane



Neuli

ch habe ich eine Entdeckung gemacht, von der Naschkater und ich noch immer ganz begeistert sind. Eigentlich wollte ich nur mal wieder Reste aufbrauchen. Irgendwann hatte ich mal Tapiokamehl gekauft, um mit glutenfreien Alternativen zu experimentieren. Der Rest davon lag dann ewig herum und vor einer Woche beschloss ich, daraus Pfannkuchen zu backen.

Also bereitete ich einen Crêpeteig zu und war absolut überrascht, wie knusprig das Ergebnis ausfiel! Obwohl nur wenig Öl im Teig war und in der Pfanne gar kein zusätzliches Fett, sahen die Crêpes aus wie frittiert. Naschkater war im Himmel.

Kurz danach backte ich noch einmal das gleiche Rezept, gab jedoch nur Wasser in den Teig statt Sojamilch und außerdem – schweeeerer Fehler – Kakaopulver. Der Teig war so klebrig, dass ich kaum Pfannkuchen backen konnte. Genießbar waren sie schon gar nicht.

Dann machte ich heute noch einmal drei Teige: Einen mit Wasser, bei dem mir die Pfannkuchen wieder misslangen, einen mit Soja-Reis-Milch und 1 zusätzlichen Löffel Maisstärke und einen nur mit Soja-Reis-Milch, ohne Stärke. Die Pfannkuchen aus den zwei letzten Varianten ließen sich super backen und wurden wie beim ersten Mal — wunderbar knusprig und hauchdünn.



Also ist dieses Rezept definitiv eines, bei dem man nicht allzu viel experimentieren sollte. Nehmt am besten entweder Soja-Reis-Milch wie ich oder reine Sojamilch (die hatte ich beim ersten Mal). Dann sollte knusprigem, veganem und glutenfreien Frühstücksgenuss nichts im Wege stehen. =)

Für 2 Personen:

140 g Tapiokamehl

¹₄ L Soja-Reis-Milch (oder Sojamilch)

1 EL Rapsöl

1 Prise Salz

(1 TL Zimt)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Eine Crêpepfanne (oder eine beschichtete, glatte Pfanne) erhitzen und dann etwas Teig hinein gießen. Die Pfanne dabei schwenken, sodass sie vollständig von Teig bedeckt wird. Wenn zuviel in der Pfanne landet, kann man nach dem Schwenken den überschüssigen Teig wieder in die Schüssel zurück gießen. Sobald der Crêpe sich von der Pfanne löst und Farbe bekommt, einmal wenden und auf der anderen Seite leicht bräunen lassen. Eventuell mehrmals wenden, die Crêpes bräunen sehr schnell, sollten aber ganz knusprig werden.

Auf diese Weise alle Crêpes knusprig backen (der Teig ergibt ca. 6-7 Crêpes) und nach Belieben füllen oder bestreichen.

Sehr gut schmeckt eine Füllung aus Banane, aber man kann auch dünn Nugatcreme oder Marmelade darauf streichen und die Crêpes einrollen oder hübsch einklappen.



Tapioka wird übrigens aus der Maniokwurzel gemacht. Manche erinnern sich vielleicht noch an die merkwürdige Mode des bubble teas. Die bubbles sind ebenfalls aus Tapioka gemacht. Ich futtere jetzt mal meine Fotomodelle auf und backe dann vielleicht noch eine zweite Runde frische Crêpes für Katerchen.

Euch wünsche ich ein wunderschönes Wochenende, habt genussvolle Tage! Eure Judith

Andere Frühstücks-Ideen gefällig? Dann schaut doch mal meine <u>Buchweizen-Dinkel-Pancakes mit Beeren und Ahornsirup</u> an oder die <u>Low Carb Pancakes aus Cottage cheese mit Banane und Zimt</u>.

Low carb Pancakes aus Cottage cheese mit Banane und Zimt

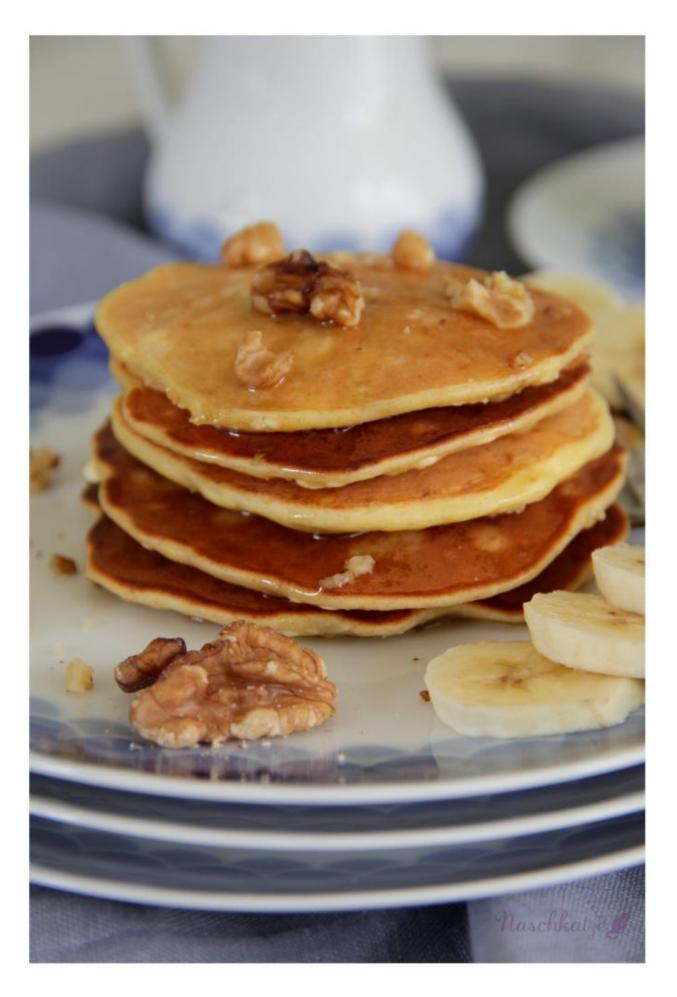


Diese

s Rezept wird für zwei Wochen das letzte sein, denn heute beginnt mein Urlaub und ich werde die kommenden 14 Tage in Frankreich unterwegs sein. Meine Brieffreundin und ich gehen auf große Fahrt quer durchs Land. Sicherlich werden wir köstlich speisen, spannende kulinarische Spezialitäten entdecken und vor allem wunderschöne Orte und Landschaften kennen lernen.

Natürlich werde ich euch danach berichten. Damit es aber nicht ganz still ist hier, habe ich nächste Woche noch einen Gastblog für euch: Meine Freundin Heike gibt Insidertipps für Las Vegas, wo sie häufiger Familie besucht und sich somit sehr gut auskennt. Lasst euch von ihr entführen in Cafés und Restaurants abseits der Touripfade!

Jetzt gibt es aber erst mal noch ein Rezept, das ohne Absicht eins der Kategorie low carb geworden ist. Dabei war es schlichte Resteverwertung. Der Hüttenkäse musste weg, Eier waren viele da und wenn man das Dinkelmehl noch durch Mandelmehl ersetzt, hat man wenig Kohlenhydrate und ein gesundes, eiweißreiches Frühstück oder einen Snack.



Hüttenkäse oder cottage cheese mag ich total und esse ihn

gerne abends aufs Brot oder auch so zu Gemüse. Pancakes gibt er eine kernige Note, vor allem, wenn ein paar Haferflocken dabei sind.

Für ca. 12 kleine Pancakes:

150 g Cottage cheese 1 kleine Banane, zerdrückt 20 g Haferflocken

2 Eier

50 g Dinkel- oder Mandelmehl
2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
1 gestr. TL Zimt

Sirup, ein paar Walnüsse und nach Belieben weitere Banane zum Dekorieren

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Kurz stehen lassen und in dieser Zeit eine beschichtete Pfanne erhitzen (dann braucht man kein Fett; ich nehme immer meine flache beschichtete Crêpepfanne). Dann auf etwa ein Drittel der Hitze herunter schalten und vier kleine Pfannkuchen in die Pfanne geben. Langsam auf der Unterseite fest und hellbraun werden lassen, dann umdrehen und kurz fertig backen.

Mit Sirup, grob gehackten Walnüssen und Banane servieren.



Ich wünsche euch zwei genussvolle und schöne Wochen und freue

mich darauf, euch von meiner Reise zu berichten und natürlich auch, euch wieder Rezepte vorstellen zu können! Bis bald, eure Judith

<u>Galette/ Buchweizencrêpe mit</u> <u>buttrigen Vitaminen</u>



Galet

te habe ich hier ja schon mal gebloggt. Der herzhafte Buchweizencrêpe, der vor allem in der Bretagne und der Normandie gegessen wird, ist trotz aller Tradition in der französischen Küche auch sehr zeitgemäß, denn es werden ja zurzeit mehr und mehr alternative Mehlsorten entdeckt und verwendet, die dem omnipräsenten Weizen leckere und gesunde Konkurrenz machen.

Naschkater und ich lieben Galette und als ich neulich in Frankreich war, habe ich mal ein Buchweizenmehl mitgenommen. Ansonsten mahle ich die Buchweizen"körner" (Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, somit gar kein Getreide und glutenfrei) zuhause frisch mit meiner Mühle. Auf der Packung war ein Rezept, das ich natürlich ausprobieren musste. Viele Rezepte für Galette enthalten nämlich zusätzlich recht viel anderes Mehl und ich finde, wenn schon, denn schon. Den Buchweizen will ich dann ja auch schmecken und manche bereiten solch ein Rezept ja auch wegen der Glutenfreiheit zu. Für die zwei Teelöffel (Weizen)Mehl im Rezept habe ich Dinkelmehl Type 630 genommen. Ich denke, man kann als glutenfreie Variante vielleicht Maismehl oder Stärke nehmen (die ist meist aus Mais). Notfalls lässt man es weg, auch ohne sollte es gehen.

Ich habe die Galette dann einfach mit dem gefüllt, was da war, in diesem Fall gedünstete Kohlrabi- und Zucchinistifte, in Butter geschwenkt. Beim Gemüse würden die Franzosen vielleicht protestieren, denn normalerweise kommt Käse, Schinken und Ei hinein, aber immerhin lieben sie Butter und verwenden sie reichlich, somit passt das prima. =)



Für 2-4 Personen:

250 g Buchweizenmehl
2 TL Mehl
1 Prise Salz und Pfeffer
2 TL Öl
1 Ei
500 ml Wasser

frisches Gemüse nach Belieben Butter Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, dann das Wasser unter Rühren zugießen und alles zu einem gleichmäßigen, flüssigen Teig verrühren. Eine Weile, am besten sogar 1 Stunde, stehen lassen.

Dann eine beschichtete (Crêpe)Pfanne erhitzen und eine Kelle Teig hinein gießen. Entweder durch schnelles Schwenken oder mit einem Crêpeverteiler den Teig gleichmäßig und dünn verteilen.

Den Teig zu Galettes verbacken und diese auf einem Teller stapeln und warm halten. Entweder wärmt man den Backofen ein wenig an und stellt den Teller hinein oder man legt ein sauberes Küchenhandtuch darüber. Normalerweise füllt man die Galette in der Pfanne, macht sie also wieder warm. Man kann sie aber auch kalt oder lauwarm füllen.

Das Gemüse waschen, schälen und in gleichmäßige Stifte oder Würfel schneiden. Mit einem Schuss Wasser bissfest oder gar dünsten, würzen und mit etwas Butter abrunden.

Die Galette damit füllen. Wer mag, gibt noch geriebenen Käse hinein, dann wird die Galette etwas reichhaltiger.

Mögt ihr Buchweizen auch so gerne oder habt ihr ihn vielleicht noch gar nicht probiert? Ich hoffe, ihr habt Lust auf Galette bekommen. Ich finde, sie sind ein wunderbares, schnelles Frühstück oder Mittagessen, das man unendlich kreativ füllen und auch toll kalt essen kann, zum Beispiel als Wrap bei der Arbeit.

Habt eine genussvolle Zeit, eure Judith