

Bolognese mit Kichererbsen-Nudeln



Meine Zwangsdiät für ein paar Wochen war für mich Anlass, mal wieder Fleisch zu kochen, denn es gehört zu den Dingen, die ich noch uneingeschränkt essen darf. Bei den Nudeln musste ich allerdings auf glutenfreie ausweichen, aber da ich schon länger mal Varianten aus Kichererbse oder Linse ausprobieren wollte, war das nun ein guter Anlass.

Pasta Bolognese ist ja ein Klassiker und jeder hat sein Lieblingsrezept. Ich variiere immer ein bisschen, je nachdem, was ich da habe. Aber dieses Rezept ist meine Basis.

Am Ende der Kochzeit habe ich noch ein bisschen Blattspinat zu den Nudeln gegeben, so hatte ich noch ein bisschen grünes Gemüse dabei, was sehr lecker war. Normalerweise gebe ich an herzhafte Tomatensoßen auch gerne ein bisschen Harissa-Paste, aber die war leider aus.

Ich muss sagen, die Nudeln waren ein bisschen gewöhnungsbedürftig. Sie schmecken etwas trockener als Hartweizenpasta und ein bisschen staubig, was eben auch der Grundgeschmack von Kichererbsen ist. Aber mit einer kräftigen Soße wie der Bolognese kann man sie sehr gut essen. Wir haben übrigens die Bio-Nudeln von DM ausprobiert.



Für 2 Personen:
300 g gemischtes Hackfleisch
2 Zwiebeln

1 große Karotte, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
2 TL getrocknetes Basilikum
1 TL getrockneter Rosmarin
3 EL Oliven- oder Rapsöl
2 TL Paprikapulver
3 TL Gemüsebrühpulver
1 Dose gehackte Tomaten
50 ml Wasser
(1 Schuss Wein, falls gerade vorhanden)
Salz, Pfeffer
(1 Schuss Tamari)
(1 TL Harissapaste)

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und darin anbraten. Wenn die Zwiebeln Farbe haben, herausnehmen und das Fleisch kräftig anbraten. Dann die Karotte, das Tomatenmark und die Kräuter, (das Harissa) und das Brühpulver dazu geben und kurz mit braten, dann mit (Wein), Tomaten und Wasser (ich spüle damit die Dose aus) ablöschen. Mindestens eine Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen und dabei den Deckel einen Spalt offen lassen. Immer mal umrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, (Tamari) abschmecken und mit den in reichlich Salzwasser gekochten Nudeln servieren.



Wer nicht glutenfrei essen muss/will, kann natürlich ganz normale Spaghetti oder Spirelli aus Hartweizengrieß nehmen! Und wer sich fragt, was Tamari ist: Das ist eine Soyasoße, die

vergleichsweise teuer ist, dafür aber nur aus Soya besteht und ohne Weizen hergestellt wird, also glutenfrei ist. Normalerweise verwenden wir auch andere Soyasoßen.

Jetzt wo die Herbstkälte Einzug gehalten hat, schnappt euch einen Teller herzhaftes Soulfood und macht es euch gemütlich! Genussvolle Tage wünscht euch
Judith

Habt ihr schon die vegane Bolognese aus Belugalinsen ausprobiert, die [Beluganese](#)?

Herzhafter Bohnenaufstrich – Vegane Leberwurst



Diese „vegane Leberwurst“ hat meine Ma schon vor längerer Zeit gemacht und ich muss sagen, ich war mehr als skeptisch. Zwar esse ich sehr, sehr wenig Fleisch, aber ich esse es gerne und glaube nicht, dass ich jemals zu einem völligen Vegetarier werden könnte. Wenn ich Tier esse, achte ich jedoch darauf, dass es von einem regionalen Bio-Hof kommt, wo die Tiere artgerecht leben dürfen und auch möglichst stressfrei geschlachtet werden.

Jedenfalls bin ich als Fleischliebhaber nicht unbedingt der Meinung, dass man authentische vegane Alternativen zu Fleisch hinbekommt und vielleicht muss man das auch nicht. Warum alle Fleischprodukte „fälschen“, wenn es so viele andere vegetarische oder vegane Leckereien gibt?

Dieser Aufstrich hat mich allerdings total überrascht, denn er schmeckt wirklich – fast – wie Leberwurst! Man kann ihn natürlich auch Bohnenaufstrich nennen und das „Wie Fleisch“-Label weglassen, aber diese Kopie verdient meiner Meinung nach den Vergleich!



Nachdem ich neulich auf der Suche nach Aufstrichen ohne Süßungsmittel vor den Regalen fast verzweifelt bin, beschloss ich, einfach welche selbst zu machen und erinnerte mich an

diesen hier. Der richtige Moment, um das Rezept nachzumachen und für euch zu bloggen! =)

Um noch mal auf die Süße zurück zu kommen: Ich darf ja ein paar Wochen laut Arzt weder Zucker noch Milcheiweiß noch Gluten essen, was die Nahrungsmittel doch ein wenig einschränkt. Und es ist wirklich unglaublich, wie schwierig es ist, so etwas wie Soyasoße ohne Weizen oder (herzhafte!) Aufstriche ohne Zucker zu finden! Überall ist zumindest Apfeldicksaft oder Ähnliches drin. Ich verstehe nun Leute mit Unverträglichkeiten sehr viel besser – das Einkaufen ist echt mühsam.

Umso besser, wenn man schöne Rezepte hat, um diese Dinge einfach selbst zu machen! Wer jetzt hier genau so skeptisch ist wie ich es war – probiert es aus, es lohnt sich!

Zutaten:

(ergibt ein Glas)

1 große Zwiebel

100 g Räuchertofu

300 g gekochte Kidneybohnen (Dose oder selbst gekocht)

2 TL Majoran

2 Zweig Thymian

1 EL ÖL

Salz, Pfeffer

Zwiebel fein würfeln und in einem kleinen Topf im Öl anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Majoran und Thymian dazu geben und kurz mit braten.

Tofu klein schneiden oder zerbröseln, Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen und alles zu den Zwiebeln in den Topf geben. Mit dem Mixstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

In einem Schraubglas (zum Beispiel einem alten, gespülten Marmeladenglas) hält der Aufstrich einige Tage im Kühlschrank.



Kommt nach einer hoffentlich kurzen Arbeitswoche gut ins
Wochenende und macht euch genussvolle Tage, ihr Lieben!
Eure Judith

Gesunde Knabberei: Dreierlei Veggie Chips



Letzt
es Wochenende haben Naschkater und ich einen Abstecher nach Geradstetten bei Stuttgart gemacht und eine Verwandte besucht. Unsere Gastgeberin hat uns nach allen Regeln der Kunst verwöhnt: Saftiger Nusskuchen, Käsekuchen, einige selbst gekochte Leckereien, ein Besuch beim Vietnamesen, ein herrlicher Herbstspaziergang in den Weinbergen und ein Kinoabend füllten unsere Tage und Mägen. Das Kino, die Kinothek in Obertürkheim, hat uns sehr begeistert, denn die zwei kleinen Kinosäle haben noch das Flair vergangener Zeiten und in unserem Saal gab es sogar noch eine Bar, wo wir Getränke und Knabbereien kaufen konnten.

Nach diesem Schlemmer-Wochenende weht bei mir jetzt allerdings ein anderer Wind: Ich verzichte komplett auf Zucker, Gluten und Milcheiweiß, weil mein Arzt mir das verordnet hat. In den nächsten 2-3 Wochen wird es im Hause Naschkatze also eine etwas andere Ernährung geben. Backen ohne Süßmittel ist mehr als schwierig, habe ich schon festgestellt. Stevia ist als einziges erlaubt und ich muss sagen, der Geschmack überzeugt mich leider gar nicht. Also wird es mehr Herzhaftes geben.



Ein Anfang waren die Gemüsechips, die ich am Wochenende hergestellt habe. Ab und zu was knabbern will man ja trotzdem. Eigentlich sind selbst gemachte Gemüsechips super einfach,

allerdings brauchen sie etwas Zeit. Wenn man eh zu Hause ist, kann man sie nebenbei im Ofen lassen. Mit einem Dörrgerät geht es sicher fast wie von selbst, aber auch im Backofen funktioniert es prima.

Der Grünkohl auf dem Markt war diesmal nicht so kraus, wie ich es kannte, sondern eher glatt und mit leichtem Stich ins Lila, aber ich habe gemerkt, dass er für [Grünkohlchips](#) noch viel besser taugt! An Gemüse habe ich Pastinake und Karotte ausprobiert (jeweils eine riesengroße), Kartoffel und Rote Beete gehen sicher ebenso gut.



So geht´s:

Das Gemüse habe ich geschält, so dünn wie möglich in Scheiben geschnitten (den Grünkohl in Stücke) bzw. einen Sparschäler

dafür benutzt und die Chips dann in einer Schüssel mit etwas Olivenöl gemischt. Hier habe ich versucht, jedes Stück dünn mit Öl zu überziehen, also das Gemüse ruhig eine Weile „massieren“. Dann alles ganz leicht salzen und auf Bleche verteilen. Bei 90-100°C Umluft in den Ofen schieben und die Tür immer mal öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Eventuell das Gemüse ein wenig wenden.

Das Gemüse trocknet nun mehr als dass es backt und das braucht ein paar Stunden, je nach Dicke der Scheiben und der Menge. Der Grünkohl braucht deutlich weniger Zeit, kann also später in den Ofen oder früher raus.

Die Chips lassen sich sehr gut in einer Keksdose aus Metall lagern. Lange halten werden sie nicht – viel zu lecker! =)



In Zukunft werde ich definitiv öfter Gemüsechips machen und vielleicht auch mal ein Dörrgerät ausprobieren. Wenn ich wieder Obst essen darf, wären auch Apfelchips toll.

Hat schon jemand von euch Erfahrung mit Dörrgeräten gemacht oder im Ofen selbst Chips hergestellt? Ich freue mich über einen Kommentar mit euren Tipps und Erfahrungen!

Habt eine genussvolle Feiertagswoche!
Eure Judith

Herbstgenuss: Flammkuchen Feige Gorgonzola



Bis
auf ein paar Ausrutscher macht sich unser Herbst ja noch immer wunderbar und beschenkt uns mit milden Tagen und viel Sonne. Am Wochenende waren meine Eltern zu Besuch und wir konnten beim Mittagessen in der Stadt draußen sitzen und sogar noch ein Eis im Freien genießen – wer würde das Ende Oktober

erwarten? =)

Außerdem hat mein Pa uns ein wundervolles Regal in die Abstellkammer eingebaut. Jedes Mal, wenn ich dieses Räumchen betreten musste, bekam ich die Krise, denn es war so voll und man konnte kaum die Füße setzen. Jetzt liebe ich es, in die Kammer zu kommen: So viel Platz und Stauraum für Vorräte – herrlich!



Ein kulinarisches Highlight meiner Woche waren die Feigen, die

eine Freundin aus der Pfalz mir mitgegeben hatte. Ich liebe Feigen über alles und freue mich immer sehr, wenn ich welche bekomme.

Dieses Jahr wollte ich damit mal etwas Besonderes machen, einen herbstlichen Flammkuchen nämlich. Feigen passen super zu Käse und was lag da näher als diese Kombination?

Ich muss gestehen, ich schwankte noch zwischen Blauschimmel und Ziegen(frisch)käse und denke, beides schmeckt genial. Im Endeffekt hatte ich dann aber mehr Lust auf Gorgonzola. =)



Für 2 Flammkuchen:

Teig:

200 g Dinkelmehl
100 ml Wasser
2 EL Olivenöl
1 gestr. TL Salz

Belag:

2 rote Zwiebeln
100-150 g Schmand oder Crème fraîche
3-4 Feigen
100 g Gorgonzola
Pfeffer, Salz

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken oder der Hand zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 20 Minuten (im Kühlschrank) ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden, die Feigen waschen und in ebenfalls dünne Scheiben schneiden.

Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gorgonzola klein würfeln. Den Ofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Den Teig halbieren und jede Portion auf einem Backpapier dünn ausrollen.

Die Teigfladen mit Schmand bestreichen und mit Zwiebeln und Feige belegen. Gorgonzolawürfel darüber verteilen und die Flammkuchen im Ofen knusprig goldbraun backen, so etwa 15-20 Minuten.



Wer von euch hat das Glück, am Montag frei und somit ein

richtig langes Wochenende zu haben? Ich hoffe, ganz viele von euch! Aber auch wenn nicht: Nach dem Montag kommt ja noch mal ein zweites Wochenende in Form von zwei Feiertagen!

Egal wann und wie viel ihr frei habt – macht euch schöne, genussvolle Tage!

Eure Judith

♥ ♥ ♥

Falls ihr nach dem Flammkuchen noch nicht genug oder noch Feigen übrig habt, bietet sich eine [Feigencrostata](#) nach Jamie Oliver an – eine italienische Köstlichkeit, die aber auch mit anderen Früchten geht!

Vegane Spätzle mit
Tomatenragout



Schon länger hatten wir mal wieder Lust auf Spätzle. Meine Oma machte ja immer klassische schwäbische Spätzle, die sie jedoch mit Buttermilch statt mit Wasser anrührte (Ihr Rezept gibt es [HIER](#)). Ich liebte dieses selbst gemachte Gericht, das sie mit Bratensoße und Salat servierte.

In meinem neuen [Buch über Aquafaba](#) fand ich ein Rezept, das ohne Ei auskommt und das klang sehr spannend. Da wir mal wieder Aquafaba da hatten, beschloss ich, ein schnelles Mittagessen vorzukochen und bereitete abends diese Spätzle zu. Der Teig ist genauso schnell angerührt wie der klassische mit Eiern und muss kurz stehen und fest werden. In dieser Zeit habe ich das Gemüse-Tomaten-Ragout aufgesetzt. Stattdessen passt sicher auch gut das [Belugalinsen-Ragout](#).

Die Spätzle habe ich mit etwas Olivenöl in eine Schüssel gegeben, sie einmal geschwenkt, abkühlen lassen und mit einem Teller bedeckt in den Kühlschrank gestellt. Wir haben sie am nächsten Tag kurz in der Pfanne heiß gebraten, das Ragout aufgewärmt und hatten in 10 Minuten unser Mittagessen fertig.

Vom Ergebnis waren wir total begeistert. Die Spätzle schmeckten uns so gut und es war kaum ein Unterschied zu den

Eierspätzle festzustellen. Der Teig lässt sich genauso ins Wasser schaben und wer das genauso schlecht beherrscht wie ich, der kann sicher auch eine Presse oder einen Spätzleschaber benutzen.

Wer mal Nudeln selbst machen, aber auf Eier verzichten möchte, der sollte unbedingt dieses Rezept ausprobieren! Alle anderen Nudel- und vor allem Spätzleliebhaber natürlich auch! =)



Naschkatze 

Für 2-4 Portionen:

175 g feiner (Dinkel)Gries
50 g Dinkelmehl
1 gehäufte TL Meersalz
120 ml Aquafaba
60 ml Rapsöl
6 EL ungesüßte Pflanzenmilch

Mehl, Gries und Salz in eine Schüssel geben. Aquafaba, Milch und Öl untermischen und alles glatt verrühren. Den Teig eine Weile zur Seite stellen und fest werden lassen.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Etwas Teig auf ein angefeuchtetes Schneidebrett geben und mit einem Messer feine Streifen abstechen und ins Wasser gleiten lassen. Der Teig lässt sich gut mit dem nassen Messer glatt streichen und immer wieder an die Kante schieben, so dass man ihn gut runter schaben kann. Das Messer am besten nach jedem Spätzle eintauchen und nass machen.

Die Spätzle sollten in etwa gleich groß sein, die Form ist eigentlich egal und hängt davon ab, was man mag und wie geschickt man im Schaben ist.

Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben (ein Schuss Öl verhindert verkleben) oder auch direkt in eine Pfanne, um sie mit etwas Öl zu braten oder auch nur heiß zu halten, bis alle Spätzle gekocht sind.

Würziges Gemüse-Ragout:

3 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
1 Dose Tomatenstücke
1 Handvoll Brokkoli (kann auch Stiel sein)
1 große Karotte
1 Handvoll beliebiges anderes Gemüse oder Kichererbsen
1 TL 5-Gewürze-Pulver
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Etwas Sojasoße

$\frac{1}{4}$ L Wasser

(Chiliflocken oder ungesüßte Chilisoße zum Schärfen)

Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln fein hacken und im Öl anschwitzen. Die Gewürze (bis auf die Sojasoße und das Salz) dazu geben, kurz anbraten und dann mit den Tomaten ablöschen. Das Gemüse waschen, die Karotte schälen und alles in kleinste Würfel schneiden. Zur Soße geben und das Wasser angießen (ich nehme heißes aus dem Wasserkocher, das unterbricht nicht den Garprozess). Köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist und mit Sojasoße und eventuell Salz abschmecken.



Naschkatze 

Diese Spätzle werde ich sicher noch häufiger zur Aquafaba-

Resteverwertung nutzen, denn sie sind schnell und unkompliziert gemacht und lassen sich wunderbar vorbereiten und aufwärmen. Demnächst wollen wir damit mal Käsespätzle ausprobieren.

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

♥ ♥ ♥

Kennt ihr schon meine anderen Rezepte mit Aquafaba? Zum Beispiel die veganen [Madeleines](#), die [Schokomoussetarte](#) oder die super fluffige [Mousse au chocolat](#)?