

Karotten in Senfsauce mit Salzkartoffeln



Letzte Woche habe ich ein neues Rezept ausprobiert. Mein Pa hatte mir einige alte Zeitschriften mitgegeben, unter anderem eine „Köstlich vegetarisch“ von vor zwei Jahren. Darin gab es ein Rezept für „Möhren in Senfsauce mit Semmelknödeln“, das sehr lecker aussah.

Mich hat es ein bisschen an die Eier in Senfsauce erinnert, die meine Oma früher immer mal gekocht hat. Da mir Knödel zu aufwendig waren und ich auch gerade kein altes Brot oder Brötchen da hatte, gab es wie früher bei Omas Eiern gute alte

Salzkartoffeln dazu.



Das Gericht ist einfach, kommt mit wenigen Zutaten aus, die man meist eh da hat, und mit Pflanzensahne oder selbst pürierter Mischung aus Wasser und Mandelmus lässt es sich ganz leicht veganisieren.

Ich habe das Rezept noch durch Senfsaat erweitert und in Ermangelung von glatter Petersilie etwas Thymian darübergestreut.

Für 4 Portionen:

800 g Karotten
100 g Zwiebeln
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 EL Senfsaat
200 g Sahne
5-6 TL mittelscharfer Senf
2 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer

Je nach Größe pro Person 3–4 Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen.

Die Karotten waschen, die Enden abschneiden, dicke Karotten längs halbieren und dann leicht schräg in Scheiben schneiden. (Ältere Karotten mit Flecken lieber schälen, aber frische kann man mit Schale genießen.)

Die Zwiebel fein würfeln. In einem Topf oder einer weiten, tiefen Pfanne das Öl erhitzen und Karotten mit Knoblauch unter Rühren 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann Knoblauch und Senfsaat zufügen und 1 Minute mitbraten. Dann 250 ml Wasser angießen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln lassen, oder bis die Karotten weich sind.

In einer kleinen Schüssel die Sahne mit dem Senf und der Speisestärke verrühren und zu den Karotten gießen. Umrühren

und 2 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce etwas andickt.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kartoffeln auf Teller verteilen, nach Belieben mit gehackten Kräutern bestreuen und noch etwas frisch gemahlenen Pfeffer darübergeben.



Uns hat das Gericht richtig gut geschmeckt und es hat was von ehrlicher Hausmanns- oder Oma-Kost – ein Wohlfühlessen also.

Perfekt für die kommende Herbstzeit. Das wird sicher demnächst bald wieder gekocht!

Euch viel Freude beim Schnippeln, Köcheln und Vernaschen!

Macht es euch schön,

eure Judith

Kleines Seelenfutter für kalte (Sommer-)Tage: Kekse mit kandiertem Ingwer



Dieser Sommer fühlt sich für mich oft nicht wie einer an. Geht es euch auch so? Der Juli war so kühl und verregnet, dass ich sogar zuhause mit langen Hosen und Pulli herum lief und der August machte das nicht unbedingt wieder wett, auch wenn immer wieder schöne, sonnige Tage dabei waren. Ein bisschen verhalten und aprillig, dieser Sommer 2025.

Natürlich machen wir trotzdem das Beste daraus und genießen jeden Sonnenstrahl und blauen Himmel umso mehr. Aber an den kühlen, grau-regnerischen Tagen kam hin und wieder ein Hauch Herbst-Blues auf bei mir. Zeit, mal wieder den Ofen anzuwerfen und Seelentröster zu backen.



Diesmal habe ich die Schoko-Tahin-Kekse abgewandelt, die ich mal gebacken habe. Ursprünglich stammt das Rezept aus dem Buch

„[Weeklight](#)“ von Donna Hay. Diesmal habe ich einen Teil Vollkornmehl durch Kleie ersetzt – einfach, weil nicht genug Dinkel da war und die Kleie mal weg musste. Die Kekse sind also vollgepackt mit extra Ballaststoffen. Wer mag, gibt noch $\frac{1}{2}$ TL gemahlenen Ingwer in den Teig, für die doppelte Dröhnung Ingwer. Aber auch so schmecken die Kekse herrlich nach Ingwer – einem meiner Lieblingsgewürze, das immer geht. Direkt nach dem Backen sind die Kekse außen leicht knusprig, innen schön weich. Ab dem nächsten Tag sind sie eher nur weich, aber die Ingwer-Aromen sind besser durchgezogen, je länger die Kekse lagern. Was bei uns nicht allzu lange ist...

Für ca. 40 Kekse:

280 g weißes Mandelmus
130 g Kokosblütenzucker
30 g Ahornsirup
1 Leinsamen-Ei*
180 g Dinkelvollkornmehl
(am besten frisch gemahlen)
100 g Dinkelkleie
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Natron
100 g kandierter Ingwer**, gehackt

* (1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser, 5–10 Min eingeweicht und dann püriert)

** am besten außen trocken bzw. gezuckert, dann lässt er sich gut hacken

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Das Mandelmus mit dem Zucker, dem Ahornsirup und dem LS-Ei in einer großen Schüssel verrühren.

Mehl, Backpulver und Natron in eine Schüssel wiegen, gut mischen und dann mit dem gehackten Ingwer zur feuchten Mischung geben und alles verrühren.

Mit leicht angefeuchteten Händen jeweils $\frac{1}{2}$ gehäuften EL zu Kugeln formen und mit etwas Abstand aufs Blech drücken.

Ca. 15 Minuten backen.

Auf dem Blech etwas abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen und nach dem Abkühlen in einer Keksedose verstauen.



Viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Macht es euch schön und genießt den Sommer!

Eure Judith

Freekeh-Salat mit Pesto-Mozzarella & Mini-Tomaten auf Tomaten-Carpaccio



Letztes Wochenende habe ich es mal wieder auf die Farm geschafft. Nachdem ich das Wochenende davor von Freitag bis Sonntag mit einer Freundin eine Hochzeit bekocht hatte, konnten wir fast eine Woche Reste essen. Aber passend zum Freitag war der Kühlschrank leer und konnte mit Frischware aufgefüllt werden.

Obwohl das Sommerwetter ja weiterhin auf sich warten ließ, gab es wunderbare Tomaten. Für mich DIE Sommerfrüchte – ich könnte sie täglich essen in allen Variationen!

Billy gab mir noch eine Schale Mini-Tomaten mit – die sind wirklich fingernagelgroß! Zum Teil auch nur so mini wie ein Frauen-Kleiner-Finger-Nagel oder kleiner. Perfekt also für einen Getreidesalat wie Bulgur oder Freekeh. Das wollte ich seit Jahren mal ausprobieren, hatte es in der Kammer stehen, aber nie gekocht. Billys Idee, einen Bulgur mit seinen Tomaten zu machen, brachte mich auf den Freekeh.



Freekeh ist unreifer, grüner Weizen, der geröstet und getrocknet wird. Man kocht ihn in Wasser weich und kann ihn

dann wie Bulgur, Couscous oder auch Reis verwenden – in Salaten, als Beilage oder was auch immer. Er roch etwas ungewohnt, vermutlich durch die Röstnote, aber nach dem Kochen schmeckte er sehr gut.

Dieser Salat ist meine Interpretation von Tomate-Mozza in Salatform. Die Menge ergibt eine leichte Hauptspeise für 2 Personen.

Ich hatte nach einem Rezept aus einem Buch 220 g Freekeh in 750 ml Wasser gekocht, was sehr viel ergab, da er stark aufquillt. Ich habe nicht mal die Hälfte für den Salat verwendet, also denke ich, könnt ihr auch 100 g trockenen Freekeh kochen für diesen Salat. Außer ihr wollt noch Reste haben. Im Kühli hält sich das sicher einige Tage und kann für weitere Salate oder als Beilage oder in einer Gemüsepfanne verwendet werden.

Wer das Gericht veganisieren möchte, nimmt veganen „Joghurt“ und Feto (fermentierten Tofu) statt Mozzarella.

Für 2 Portionen:

150 g gekochter Freekeh
150 g Mozzarella, gewürfelt
1 Handvoll (10 g) Basilikum
10 g Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Orangenblütenwasser
1 Stück eingelegte Cedri
(oder 1 Stück Zitronenschale)
50 g Joghurt
100 g Mini-Tomaten
1–2 größere, reife Tomaten
1 Schalotte

[Den Freekeh mit dem Wasser aufkochen, dann auf mittlerer bis kleiner Stufe zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Das übrige Wasser abgießen und den Freekeh abspülen und abtropfen lassen.]

Die Mozzarellawürfel in eine Schüssel geben. Für die Sauce Basilikum, Öl, Blütenwasser, Cedri und Joghurt in einen Mixbecher wiegen und pürieren. Dann kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Mozzarella geben und eine Weile ziehen lassen.

Die Tomaten waschen und trocknen, die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und die Schalotte in feine Ringe oder Scheiben.

Dann Freekeh mit Sauce und Mozzarella vermengen und die Mini-Tomaten untermischen. Die Tomatenscheiben auf Teller legen, den Salat darübergeben und die Schalotten darauf verteilen. Mit Basilikum garnieren und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.



Habt ihr schon mal Freekeh ausprobiert? Was habt ihr damit gemacht?

Ich freue mich über eure Erfahrungen!

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Glutenfreie Quinoa-Crêpes mit veganem Pilzrahm



Heute gibt es ein Rezept, das ich in den letzten Monaten am häufigsten zubereitet habe und das definitiv in mein Standardrepertoire aufgenommen wurde.

Das Rezept für die Quinoa-Crêpes habe ich bei Instagram gefunden – leider weiß ich nicht mehr, bei wem. Aber es ist absolut genial!

Zuerst war ich skeptisch, ob man aus eingeweichtem und püriertem Quinoa wirklich Pfannkuchen backen kann. Aber das Ergebnis war tadellos! Man braucht lediglich eine beschichtete Pfanne und eventuell einen Hauch Öl für den ersten Crêpe. Zu beachten ist allerdings, dass die Pfannkuchen etwas länger backen müssen als gewöhnliche Crêpes, dann kann man sie aber problemlos wenden.

Die vegane Pilzrahmsauce habe ich mal ganz spontan zusammengemischt, als ich Pilzgemüse gemacht habe. Ich finde, sie schmeckt wirklich fast wie Rahmsauce und wir lieben sie alle sehr! Ich bin gespannt, wie ihr sie findet und freue mich über eure Meinung und Rückmeldungen.



Wir haben ja hier das Glück, eine Pilzfarm um die Ecke zu haben, wo man 24/7 frische Pilze bei einem Automaten kaufen

kann (nur mit Bargeld – in meinen Augen ein weiterer Pluspunkt, da ich großer Bargelfan bin). Deshalb haben wir oft die frischsten, regionalen Pilze da und machen sehr viel damit. Zum Beispiel kommen frische Champis in den Salat, oder werden einfach mal so genascht. Aber meistens landen sie in letzter Zeit eben in diesem Gericht.

Die Menge für den Pfannkuchenteig ist recht groß für zwei bis drei Leute, aber ihr könnt den Teig auch in eine Flasche füllen und 1 Tag in den Kühlschrank stellen, um am nächsten Tag nochmal Pfannkuchen zu backen. Oder ihr halbiert die Teigmenge.

CRÊPES

Für 4–6 Personen:

400 g Quinoa

600 ml Wasser

Salz

Für 2–3 Personen:

PILZE

400 g Champignons

1 geh. TL Rosmarinnadeln

40 g helle Misopaste

SAUCE

60 g weißes Mandelmus

1 Knoblauchzehe

1–2 EL Sojasauce

180 ml Wasser

1 große Prise Chiliflocken

schwarzer Pfeffer (reichlich)

Zum Garnieren:

Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

(oder Schnittlauch)

Chiliflocken

Den Quinoa waschen, dann mindestens 6 Stunden oder am besten über Nacht in 1,2 Liter Wasser einweichen (bei Raumtemperatur).

Dann noch einmal waschen, abtropfen lassen und mit 600 ml Wasser und 1 großen Prise Salz pürieren (falls vorhanden am besten im Hochleistungsmixer).

Den Teig noch 10 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den frischen oder getrockneten Rosmarin hacken.

Die Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben und gründlich pürieren.

Dann eine beschichtete Pfanne erhitzen und etwas Teig hineingeben. Die Pfanne dabei schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Den Crêpe einige Minuten backen, bis der

Rand trocken ist und sich leicht ablöst, dann vorsichtig mit einem Pfannenwender unter den Crêpe fahren. Wenn er schon lange genug gebacken ist, lässt er sich recht leicht wenden. Die andere Seite einige Minuten backen. Dann den Pfannkuchen auf einen Teller geben (nach Belieben warm halten) und die übrigen Pfannkuchen backen.

In der Zwischenzeit eine weitere Pfanne erhitzen, die Pilze mit dem Rosmarin in etwas Öl anbraten, dann die Sauce darübergießen und kurz einköcheln lassen, bis sie cremig ist.

Die Pfannkuchen mit etwas Pilzrahm füllen, nach Belieben mit Frühlingszwiebeln, Schnittlauch oder Chiliflocken bestreuen und servieren. Oder alles auf den Tisch stellen und jeder füllt sich seine Crêpes selbst.



Wir kriegen nicht genug von diesem herzhaften Gericht und ich hoffe, euch schmeckt es auch so gut.

Viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith

Gazpacho mit Wassermelone



Hochsommer – da brauche ich nicht unbedingt warme Mahlzeiten. Bei großer Hitze tut eine erfrischende kalte Suppe auch mal gut.

Deshalb gibt es heute mal eine Gazpacho, die Spanier wissen schon, was sie tun.

Die Suppe ist so schnell zusammengemixt, das zählt kaum als „Kochen“, und lässt sich wunderbar vorbereiten, falls der Hunger oder Gäste kommen. Muss man nicht mal aufwärmen, nur in den Kühli stellen.

Weil ich mich im Sommer quasi von Melone ernähren könnte und Billy die allerbeste Wassermelone hat, habe ich die Suppe um eine fruchtige Note ergänzt, was richtig gut passt.

Die Verhältnisse der Gemüse könnt ihr auch etwas variiieren, ganz wie ihr es mögt und je nachdem, was ihr gerade da habt.

Eine Prise Chili rundet das ganze pikant ab, aber wenn ihr es nicht arg scharf mögt, würde ich wirklich mit einer Prise Flocken oder einigen Scheibchen anfangen und mich rantasten, denn durchs Pürieren im Hochleistungsmixer entfaltet sie ihre volle Power.



Für 2 Personen:

ca. 200 g Gurke, geschält
ca. 150 g Paprika, geschält, Gehäuse entfernt

ca. 250 g Tomaten, gehäutet
ca. 200 g Wassermelone, ohne Kerne
1 kleine Knoblauchzehe
1 Prise Chiliflocken (oder etwas frische Chili)

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zum Garnieren:

1 Handvoll fein gewürfelte Gurke

1 Handvoll fein gewürfelte Wassermelone

Chiliflocken oder essbare Blüten zum Bestreuen (nach Belieben)

Anmerkung: Ich schäle Paprikas immer mit dem Sparschäler, so gut das eben geht, denn ich finde, Paprikaschale ist recht schwer verdaulich. Die Tomaten habe ich kreuzweise eingeritzt und kurz in kochendes Wasser getaucht, dann lässt sich die Haut ganz leicht abziehen.

(Knoblauchfans nehmen 1 große Zehe oder auch 2.)

Alle Zutaten in den Mixer geben, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Noch einmal kurz mixen. Bis zum Genießen im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Servieren fein gewürfelte Gurke und Wassermelone darübergeben und nach Belieben mit Chiliflocken oder Blüten bestreuen.

Viel Freude beim Nachmachen und genussvollen Schlürfen!
Erfrischender geht es nicht!

Ich wünsche euch unbeschwerter Sommertage, macht es euch schön!

Eure Judith