

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 gehäufter 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 Schärfer)

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](#)?

[Vegane Schokomousse-Tarte \(mit Aquafaba\)](#)



Eine ausgewogene Ernährung gelingt mit einem Stück Schokolade in jeder Hand. Oder doppelt Schokolade in einem Kuchen! Oder so ähnlich. Naja, zumindest sonntags darf man das doch mal so sehen und deswegen kommt heute ein neues Rezept für diese Naschkatzen-Diät, das ich letzte Woche ausprobiert habe. Schokolade mag ich ja am liebsten in irgendeiner verarbeiteten Form, also in Kuchen, Brownies, Pralinen, ... Pure Tafeln mag ich nur manchmal und wenn eben nichts Besseres da ist, auch wenn es da leckere Kreationen gibt, die ich dann durchaus zu schätzen weiß.

Aber es geht eben nichts über Kuchen. Schon lange wollte ich mal eine Schokotarte für euch und Naschkater backen und da Kater ja zurzeit so viel Aquafaba „produziert“, lag natürlich eine vegane Variante nahe. Wenn die [Mousse au chocolat](#) aus dem Buch „[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)“ schon so fluffig und köstlich wird, muss die Schokomousse-Tarte ja auch gut werden, dachte ich mir. Und wurde nicht enttäuscht.

Diese Tarte ist definitiv der Schokotraum jeder Naschkatze. Kakao im Boden und viel Schokolade in der sündig-cremigen Schokomousse-Füllung. Mächtig ist so ein Stück, aber

unglaublich befriedigend, wenn es vernascht wird. Himbeeren als fruchtig-saure Gegenspieler geben eine hübsche Deko ab und verhindern vor allem einen Schoko-Overload auf der Zunge. =)



Für eine Tarte ca. 22 cm Durchmesser:

Boden:

120 g pflanzliche Butter

140 ml pflanzliche Milch

10 ml Aquafaba

1 EL Apfelessig

250 g Mehl

1 EL Zucker

$\frac{1}{2}$ TL Meersalz

[Hülsenfrüchte zum Blindbacken]

Butter würfeln und 5-10 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Die Flüssigkeiten mischen und ebenfalls kurz in den Gefrierschrank stellen.

In einer Schüssel Mehl mit Zucker und Salz mischen. Die kalte Butter zufügen und zu einem bröseligen Teig verarbeiten.

Die Hälfte der Flüssigkeit dazu geben und unterrühren. Die Flüssigkeit etwas einziehen lassen, dann bei Bedarf mehr Flüssigkeit einarbeiten und alles zügig zu einem Teig verkneten. (Zu langes Kneten lässt den Teig zäh werden.)

Den Teig in eine Tarteform drücken und einen schönen Rand formen. Die Form mit dem Teig ca. 30 Minuten kühlen.

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Stück Backpapier auf den Teig legen und mit getrockneten Hülsenfrüchten (Bohnen) beschweren. Den Boden so etwa 12 Minuten backen, dann Papier mit Hülsenfrüchten abnehmen und weitere 10 Minuten backen, bis der Teig überall goldbraun ist. Den Boden vollständig auskühlen lassen.

Schokomousse-Füllung:

360 ml Pflanzenmilch

2 EL Kakaopulver

2 TL löslicher Kaffee oder Kaffeemehl

2 Prisen Salz

3 EL Pfeilwurzelmehl oder Maisstärke

240 g Zartbitterschokolade, fein gehackt

1 TL Vanilleextrakt

75 ml Aquafaba

50 g Zucker
 $\frac{1}{4}$ TL Weinsteinpulver

300 ml Milch mit Kaffee, Kakao und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die restlichen 60 ml Milch mit dem Pfeilwurzelmehl oder der Stärke in einer kleinen Schüssel mischen und in die kochende Milchemischung einrühren. Sobald alles andickt, vom Herd nehmen und die Schokolade mit der Vanille hinein geben. Vorsichtig umrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist und alles abkühlen lassen.

Aquafaba mit dem Zucker und dem Weinsteinpulver in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen, dann mit der Küchenmaschine bei mittlerer Geschwindigkeit 5 Minuten schlagen. Die Geschwindigkeit erhöhen und noch weitere 8 Minuten schlagen, bis sich steife Spitzen bilden.

Einen großen Löffel Schnee unter die noch leicht warme Schokoladenmasse heben und gut verrühren. Einen zweiten großen Löffel Schnee unterheben. So weiter verfahren, ab dem dritten Löffel jedoch darauf achten, dass die Masse schön luftig bleibt. Ist der gesamte Schnee untergehoben, die Mousse auf den Kuchenboden geben, glatt streichen und die Tarte im Kühlschrank 4 Stunden fest werden lassen.

Mit Himbeeren oder veganer Schlagsahne servieren.



Naschkatze

Ich wünsche euch einen fabelhaften und genussvollen Sonntag!

Vegane Madeleines (mit Aquafaba)



Nasch
kater futtert unglaublich gerne Hülsenfrüchte. Bohnen in Tomatensoße beziehungsweise Baked Beans, Linsen aller Art, Kichererbsen, ... Oft macht er abends nach dem Sport einfach ein Glas Kichererbsen auf, gibt etwas Zwiebel, Sojasoße und Gewürze dran und verputzt das gesamte Glas. Seit wir das Buch „[Vegane Rezepte mit Aquafaba](#)“ haben, gießt er allerdings das Wasser nicht weg, sondern sammelt es sorgfältig und friert größere Mengen sogar weg, damit ich immer einen Vorwand zum Backen habe oder er einen Vorwand, mich dazu zu bringen, „*Platz im Kühlschrank oder Kühlfach zu machen*“.



Ich habe also dank seiner Vorlieben jetzt immer sehr viele

Anreize, neue Rezepte mit Aquafaba auszuprobieren und so habe ich diese Woche die veganen Madeleines gebacken. Das Rezept ist wirklich simpel, das Rühren des Schnees habe ich wie immer der Küchenmaschine überlassen und der Rest ist mit ein paar Handgriffen getan.

Im Rezept steht noch 1/8 TL Flohsamenpulver, das ich nicht hatte und einfach weg gelassen habe. Ansonsten hat man alle Zutaten eigentlich immer da und für dieses Gebäck reicht ein kleines Glas Kichererbsen, da man nur 5 Esslöffel der Flüssigkeit benötigt. Den Rest kann man aber wie gesagt auch einfrieren.

Für 12 Madeleines:

5 EL Aquafaba

$\frac{1}{8}$ TL Weinstein(back)pulver

5 EL feiner Zucker

80 g Dinkelmehl Type 630

$\frac{3}{4}$ TL Backpulver

1 Prise Meersalz

2 EL pflanzliche Butter oder Margarine, geschmolzen

1-2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

etwas Vanillepulver oder -extrakt

Fett und Mehl für die Form

Das Aquafaba und das Weinsteinpulver in eine Rührschüssel (der Küchenmaschine) geben und mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem Handmixer oder der Maschine bei mittlerer Geschwindigkeit 5 Minuten schlagen.

Dann die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch erhöhen und weitere 5 Minuten schlagen, bis sich feste Spitzen bilden. Esslöffelweise, verteilt über 3 Minuten, den Zucker zugeben und etwa 4-5 Minuten weiter schlagen, bis er sich aufgelöst hat.

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen, auf den Aquafabaschnee sieben und mit der geschmolzenen Butter beträufeln. Zitronenschale und Vanille zufügen und alles vorsichtig unterheben. Den Teig mindestens 45 Minuten kühlen.

In der Zwischenzeit eine Madeleineform oder eine Mini-Muffinform gut ausfetten und die Mulden mit Mehl ausstreuen, das überschüssige Mehl abschütteln. Die Form in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. In die Vertiefungen des Blechs jeweils einen Esslöffel Teig geben. Die Form in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 180°C senken und 13-15 Minuten backen, bis die Küchlein am Rand leicht gebräunt sind. Die Madeleines in der Form etwa 5 Minuten abkühlen lassen, dann herauslösen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Möglichst frisch vernaschen, dann schmecken sie am besten.



Wer gleich mehr Aquafaba verbrauchen möchte – oder mehr als

einen Tag Madeleines haben will – der kann auch gleich die doppelte Menge machen und einfach zwei Bleche nehmen. Ich habe auch schon meine Madeleine- und meine Minimuffinform gleichzeitig für ein doppeltes Madeleinerezept benutzt, das geht sehr gut.

Die Madeleines haben geschmeckt wie ich es kenne und meiner Meinung nach gibt es keinen Unterschied zu denen, die mit Ei gebacken werden. Der Teig ist schön fluffig, wie ein Biskuit, und angesichts des erneuten Ei-Skandals (von den vielen armen Legehennen in Fabriken mal ganz abgesehen) sollte man vielleicht so oft auf Ei verzichten, wie es nur geht und Alternativen wählen.

Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!
Eure Judith

**Vegane Bananen-Zimt-Nicecream
mit Erdnuss & Karamellsoße
(Werbung)**



Diese Eiscreme ist in 5 Minuten gemacht – von der Einfrierzeit mal abgesehen. Ich muss zugeben, dass ich immer begeisterter bin von meinem neuen Küchenhelfer, dem [Braun Multiquick 9](#). Er zaubert in wenigen Augenblicken ein wunderbar cremiges Eis aus gefrorenen Zutaten, ist vielseitig einsetzbar (Naschkater macht jetzt öfters Smoothies damit) und nimmt auch noch so wenig Platz weg. Eine Eismaschine ist da gleich viel sperriger. Außerdem ist solch selbst gemachtes Eis natürlich viel gesünder – und leckerer. Naschkater befand dieses Eis als **„das leckerste Dessert, dass du je gemacht hast!“** und das will bei meinem Schleckermaul was heißen, denn ich hab ihm ja schon zahllose Desserts gemacht. =D

Die ursprüngliche Nicecream, habe ich gelesen, ist ja die aus gefrorenen Bananen und ich war überrascht, wie hell und sahnig sie aussah, obwohl es nur Banane mit zwei Prisen Zimt war. Salzige Erdnussstückchen geben einen wunderbaren Crunch und die Karamellsoße ist zwar nicht unbedingt gesund, immerhin besteht sie aus Zucker und Fett, aber ein bisschen Sünde muss Eiscreme ja auch sein, oder?



Die Soße ist ganz einfach herzustellen und hat eine wunderbare dunkle Farbe durch den Zuckerrübensirup, von dem ich einen Rest im Regal gefunden habe. Wer den nicht hat, nimmt einfach Maissirup oder experimentiert mit etwas anderem.

Die Bananen habe ich in Stücken auf einem kleinen Blech eingefroren und dann in einen Behälter getan. So kann man sie besser pürieren, wenn sie nicht einen einzigen Klumpen bilden.



Für 2-4 Portionen:

2 gefrorene Bananen in Stücken
2 Prisen Zimt
1 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse, fein gehackt

Die Bananen mit dem Zimt in eine Schüssel mit etwas höherem Rand geben und mit dem Zauberstab zu glatter Eiscreme pürieren. Die Erdnüsse unterrühren.

Vegane Karamellsoße

100 g Zucker
60 ml pflanzliche Milch
2 EL pflanzliche Butter oder Margarine
1 EL Zuckerrübensirup oder Maissirup

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und langsam schmelzen lassen, dann einmal aufkochen und einen gut sitzenden Deckel auflegen. Nach ein paar Minuten den Deckel abnehmen und noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Abkühlen lassen und in einer Flasche oder einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank lagern. Vor dem Genießen umrühren.

Jede Portion Eis mit der Karamellsoße beträufeln – gierige Naschkatzen übergießen sie – und mit ein paar gehackten Erdnüssen bestreuen.

Frohes

Schlecken!



Der Juli war zwar bisher nicht unbedingt hochsommerlich, aber

er fängt sich bestimmt wieder und spätestens dann kommt so ein Eis gerade recht, findet ihr nicht auch?

Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche voller Sonnenschein!

Eure Judith

Weiteres Eis findet ihr hier: [Kiwi-Avocado-Nicecream](#)

Kreta - Reisehighlights und ein kretischer Auberginen“salat“



Dieses Rezept habe ich auf Kreta kennen gelernt, wo Naschkater und ich Ende Mai/ Anfang Juni 10 Tage verbracht haben. Das erste Mal Griechenland. Und wir waren verzaubert!

Nicht nur vom Essen, aber auch das war wie erwartet unglaublich lecker, denn frische griechische Küche schmeckt einfach noch mal ganz anders als das, was wir in griechischen Restaurants essen.

Aber vor allem hat es uns die Landschaft angetan. Die mal raue, mal liebliche Bergwelt voller Ziegen, Schafe, Olivenbäume und kleiner Dörfer, in denen meist die Zeit stehen geblieben zu sein scheint. Zu dieser Jahreszeit blühte überall der gelbe Ginster, entlang der Straßen säumten pink blühende Oleandersträucher unsere Wege und die hohen Bergspitzen trugen einen Rest Schnee.

Kreta bietet alles: Traumstrände, hübsche Städte, Berge zum Wandern, Ausgrabungen für Geschichtsinteressierte und köstliche mediterrane Küche.



Samar

ia-Schlucht

Besondere Highlights waren für uns die Schluchten. Der Klassiker, den jeder halbwegs fitte Tourist läuft oder laufen sollte, ist die Samaria-Schlucht. Ihr Weg führt den Wanderer stundenlang durch Wald, über Stock und Stein, immer tiefer in die Schlucht hinein. Man wandert durch Kiefernwälder, über

Felsen, quert immer mal wieder den Bach, während die Felswände näher rücken. An vielen Stellen kann man seine Flasche mit frischem Quellwasser füllen. Überall ist die Umgebung traumhaft schön.



Preve

li-Strand mit Palmenhain

Unser zweites Highlight war die Preveli-Schlucht. Man erreicht sie über einen Strand, in den das Wasser aus der Schlucht mündet. Zum Strand kommt man nur von einem Parkplatz aus, von dem der steinige Weg abgeht. Am oberen Parkplatz steht eine Taverne, wo man auf der Terrasse mit Meerblick lecker essen kann. Wir hatten ganz tolle Salate mit Käse, Croutons, Walnüssen und Granatapfelkernen und kretisches Lamm mit selbst gemachten frittierten Kartoffeln und Zaziki.



Preve

li-Schlucht

Als wir am Strand ankamen, sahen wir den großen Palmenhain am Ausgang der Schlucht und durchquerten ihn bis in die Schlucht hinein. Dort liefen wir am Wasser entlang zwischen Oleandersträuchern und Palmen bis zur Stelle, wo es nicht mehr weiter ging. Kaum jemand war mit uns unterwegs und der Frieden des Ortes war geradezu magisch. Ich hätte ewig dort bleiben können.



Nidas

-Plateau

Als fast magisch empfanden wir auch die Nidas-Hochebene, ein Plateau mitten in den Bergen, wo es nichts gibt außer einer grünen Fläche voller Schafe, von Bergen umrahmt. Ein einziges Haus gibt es dort sowie einen Parkplatz, vom aus man den Berg hoch zur Zeus-Höhle laufen kann, die man in der Sommerzeit besichtigen kann. Als wir da waren, war alles gesperrt, denn es lag noch Schnee im Eingang. So hatten wir diesen Ort für uns. Schwalben flogen hinein und hinaus und am Eingang der Höhle standen viele Ziegen an den Felswänden. Man hörte nur die Vögel, die Glocken der Ziegen und die unglaubliche Stille.

Ich könnte euch noch stundenlang von schönen Orten Kretas vorschwärmen, aber heute gibt es jetzt erst mal ein Rezept und beim nächsten griechisch inspirierten Rezept, das bald folgt, erzähle ich euch mehr. =)



Der Auberginensalat ist eigentlich ein Aufstrich oder Dipp,

denn die Auberginen werden püriert. Aber lecker ist es auf jeden Fall und man kann auch wunderbar Brotsticks, Gemüsestifte oder Nachos hinein dippen.

Ich habe die Aubergine nicht geschält, wie ich es in Rezepten gefunden habe, weshalb die Masse etwas dunkler geworden ist. Dem Geschmack tut es aber keinen Abbruch.

1 Portion:

1 große Aubergine

2 Knoblauchzehen

Zitronensaft

4-5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

(frische glatte Petersilie, fein gehackt)

Die Aubergine rundum mit einer Gabel einstechen und in einer Form bei 180°C in den Backofen legen, bis sie weich ist. (Ich mache das gerne, wenn ich eh schon etwas anderes backe).

Abkühlen lassen und nach Belieben schälen oder nur das grüne Ende abschneiden und alles grob würfeln. Mit dem Mixer oder Pürierstab zu einer recht glatten Masse verarbeiten, den Knoblauch hinein pressen, das Öl zugeben und alles mit den Gewürzen nach Geschmack abschmecken.



Wer mag kann noch frische Petersilie hinein geben. Ich habe auch Rezepte mit fein gehackter frischer Tomate (ohne Kerne) gefunden und mit etwas (griechischem) Joghurt darin, da die Kreter wohl oft Mayonnaise verwenden.

Aber auch die schlichte Variante ist ganz köstlich, auf Brot, zum Dippen oder einfach so essen.

Wart ihr schon auf Kreta? Was hat euch beeindruckt und welche leckeren, typischen Gerichte habt ihr gegessen? Teilt eure Erfahrungen und Erinnerungen mit uns, ich würde mich freuen!

Habt eine genussvolle Woche,
eure Judith