

# 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

---

## Vegetarische Lasagne mit Blumenkohlhack und Cottage cheese (Kooperation)

Ich wurde mal wieder von „Resten“ inspiriert. Ein halber Blumenkohl, Lasagneplatten und eine Packung [Hüttenkäse Kräuter](#) (eine neue Sorte von [Gervais](#)) wurden zu einer schnellen, herzhaft-vegetarischen Lasagne.



Ihr denkt, Lasagne zu machen braucht so viel Zeit? Dieses Rezept hier geht superschnell! Statt Bechamel, die man ja erst kochen muss, nehme ich gerne einen leichteren Ersatz, wie Ricotta (leider nicht der günstigste) oder Hüttenkäse. Jetzt gibt es

sogar schon eine neue, fertig gewürzte leckere Sorte mit Kräutern. Eine Bolognesesauce muss man auch nicht zubereiten, denn auch Gemüsehack schmeckt lecker, und geht rasend schnell.



Für

diese Lasagne gilt also:

Ein paar Zutaten zusammenrühren, zwei Gemüse schnippeln und alles schichten. Fertig! =)

Überzeugt euch doch einfach selbst.

**TIPP:** Ihr könnt natürlich den Blumenkohl auch durch Brokkoli, Romanesco oder bunten Blumenkohl ersetzen, das gibt einen tollen Farbeffekt.

**Für 2-4 Personen:**

1 kleiner Blumenkohl

8-10 Lasagneplatten

1 Dose Tomaten in Stücken

Salz, Pfeffer

(1 Knoblauchzehe)

$\frac{1}{2}$  Bund Frühlingszwiebeln

1 Packung Gervais Hüttenkäse Kräuter

ca. 10 EL Milch

1-2 EL Paprikawürzpaste

150 g geriebener Gouda (oder anderer Käse)

Den Blumenkohl waschen und vierteln. Den Strunk entfernen und

die Viertel mit einem großen Messer fein hacken. Am besten tut man so, als wolle man den Kohl in feine Scheiben schneiden, er zerbröckelt dann von selbst zu „Hack“.

Das Gemüse in einen Topf mit etwas Wasser geben (der Boden sollte gerade bedeckt sein) und bissfest dünsten. Das Weiße der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und zum Schluss auf dem Blumenkohl noch kurz mitdämpfen.

In der Zwischenzeit die Dosentomaten in ein Schüsselchen geben, mit Salz und Pfeffer sowie der Paprikapaste würzen und alles gut verrühren.

Den Hüttenkäse ebenfalls in ein Schüsselchen leeren, pfeffern und das fein geschnittene Grün der Frühlingszwiebeln dazu geben. 5-6 EL Milch unterrühren, so dass der Hüttenkäse flüssiger wird. (Nach Belieben noch die Knoblauchzehe hinein pressen.)

Nun den Ofen auf 180 °C vorheizen und in einer Auflaufform alle Zutaten schichten. Dabei mit einer Tomatenschicht beginnen, darauf Platten legen und nun in beliebiger, wechselnder Reihenfolge schichten – die Lasagneplatten sollten nur immer von Soße umgeben sein.

Mit einer Schicht Platten abschließen. Diese mit 2-4 EL Milch begießen und diese gleichmäßig verteilen, sodass überall Feuchtigkeit ist. Dann den geriebenen Käse darüber streuen und die Lasagne ca. 30 Minuten backen.

Gegen Ende schauen, dass sie nicht zu dunkel wird, sondern nur eine goldbraune Käsekruste bekommt.[nurkochen]



Wurde  
t ihr inspiriert von dieser vegetarischen Variante? Ich hoffe,  
ich konnte euch einmal mehr zeigen, wie schnell und einfach  
man ein leckeres vegetarisches Essen zaubern kann!

Habt eine genussvolle (Mahl)Zeit!  
Eure Judith



# Cottage Cheese Rolls mit Filoteig und Salat (Blogevent & Kooperation)



Nach einer Woche, in der mein Blog vor sich hinschlummerte, während bei mir dafür umso mehr los war, schlage ich heute gleich zwei Fliegen mit einer Klappe, um dieses Bild mal zu bemühen. =) Seit langem habe ich vor, bei Inas tollem [Blogevent Black & White](#) mitzumachen.



Essen in schwarz-weiß –

sehr ungewöhnlich, aber eine tolle Idee. Generell mag ich schwarz-weiß-Fotos sehr und stehe besonders auf französische Fotografen des 20. Jahrhunderts wie Willy Ronis oder Robert Doisneau (ganz bekannt ist sein Foto mit dem sich vor dem Pariser Rathaus küssenden Paar).

Essen finde ich in Farbe natürlich noch appetitlicher, aber in schwarz-weiß kommen oft Strukturen, Linien und Kontraste zum Vorschein, die einem bei Farbbildern entgehen. Somit fand ich die Idee von Ina großartig, das Essen einfach mal anders zu betrachten und wahrzunehmen.



Außer dem habe ich schon über eine Woche Hüttenkäse von [Gervais](#) im Kühlschrank, den ich zu einer kleinen low-carb- Leckerei zum Salat verarbeiten wollte. Heute fand ich endlich die Zeit dafür. Heraus kamen diese kleinen, von Frühlingsrollen inspirierten Röllchen, die neue Sorten des Hüttenkäses enthalten: „Tomate & Basilikum“ sowie „Kräuter“. Beide eignen sich wunderbar für einen herzhaften Snack oder ein low-carb-Abendessen, denn Hüttenkäse enthält sehr viel Eiweiß.

Vor allem mit Tomate und Basilikum bekommen die Röllchen einen kleinen Pizza-touch, denn sie riechen sehr würzig.

**Für ca. 2 Personen braucht ihr:**

$\frac{1}{2}$  Packung Filoteig (rechteckig und optimalerweise nicht

gefaltet)

4 EL geschmolzene Butter oder Rapsöl + etwas Wasser

1 Packung Hüttenkäse Tomate & Basilikum oder Kräuter

(man kann natürlich auch den puren Hüttenkäse nehmen und/oder ihn selbst würzen)

Salat nach Belieben

Essig/Öl, Salz/Pfeffer

(ich habe einen Hauch Kürbiskernöl genommen, das ist schön würzig)

*Evtl. Karottenraspel oder -stifte, geröstete Kerne etc.*

Den Filoteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und auf beiden Seiten mit dem Fett-Wasser-Gemisch bepinseln. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig in längliche Rechtecke schneiden und relativ nah ans kurze Ende 2 Teelöffel Hüttenkäse setzen. Von der kurzen Seite her aufrollen: Einmal umklappen, dass die Füllung bedeckt ist, dann beide langen Seiten etwas zur Mitte einklappen und von der kurzen Seite her alles aufrollen, so dass ein Röllchen mit 2-3 Teigschichten entsteht. Das Röllchen rundum mit dem Fettwasser bepinseln und auf der Nahtstelle auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Etwa 15 Minuten backen, bis die Röllchen außen goldbraun und knusprig sind.

In dieser Zeit den Salat waschen, anmachen und dann beides zusammen genießen.[nurkochen]



**TIPP:**

*Die Menge hängt natürlich von den Personen, dem Hunger und der Situation ab. Soll es eine Vorspeise oder ein Snack sein, reichen je nach Größe 3-4 Röllchen pro Person. Somit reicht für 2 Personen 1 Packung Hüttenkäse.*

Demnächst wird es hier ein weiteres Restaurant aus der Pfalz geben, zusammen mit einer lustigen Anekdote, die mir dort passiert ist. Und feine Mohnstreusel-Teilchen habe ich auch noch in Petto. =)

Aber erstmal würde ich mich freuen, von euch zu hören, wie ihr schwarz-weiß-Fotos findet und bei Essen im Besonderen!  
Habt ein genussvolles Restwochenende!  
Eure Judith

