

# 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 Bargeldfan 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

---

## Tapioka-Crêpes mit Banane



Neulich 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 – schweeeeerer 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

$\frac{1}{4}$  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 füttere 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 [Buchweizen-Dinkel-Pancakes mit Beeren und Ahornsirup](#) an oder die [Low Carb Pancakes aus Cottage cheese mit Banane und Zimt](#).

---

## France meats „Bioland“: Galettes mit Käse, Ei, Gemüse und Sprossen



Da  
erste Mal habe ich Galettes, Crêpes aus Buchweizenmehl, in der

Bretagne gegessen und da ich Crêpes schon immer liebte, bin ich der herzhaften Variante der Normandie und Bretagne sofort verfallen. Vielleicht liegt es zum Teil daran, dass ich mit diesem Gericht die Reise assoziiere, die ich als eine der schönsten meines Lebens in Erinnerung habe.

Meine Freundin aus Paris, die ich seit dem Austausch in der 8. Klasse kenne, hatte mich damals eingeladen, nach meinem Abitur mit ihr und ihrer Mutter in die Bretagne zu reisen. Ihre Großeltern wohnen dort in einer kleinen Ansammlung von Höfen, die man nicht Dorf nennen mag, und die sich im Nirgendwo der bretonischen Halbinsel befindet. Dort waren wir drei herrlich faule Wochen lang, umgeben von sommerlichen Feldern und einem riesigen Gemüsegarten samt Hühnern, Hasen und einem Boulefeld. Die Tage verliefen oft in dekadenter Monotonie: wir streichelten Minouche, die struppige Katze, spielten Boules, lasen stapelweise Bücher.

Und dann war da das Essen: Grandmère tischte auf, was der Garten hergab und bereitete bodenständig- bäuerliche und einfach unbeschreiblich gute Dinge zu. Es wurde zweimal am Tag gekocht und die Franzosen lassen sich ja nicht lumpen, nur Salat und ein paar Kartoffeln mit Quark ist das dann nicht. Stets gab es mehrere Gänge, die immer abgerundet wurden mit Käse, Baguette und Obst oder Kompott, sofern man nicht nach einem Hauptgang schon passen musste. Ich nahm jede Woche ein Kilo zu. Aber es waren mit die glücklichsten und friedlichsten Wochen, an die ich mich erinnern kann.

Es ist also kein Wunder, dass Galettes für mich mit ganz besonders nostalgischen Gefühlen verbunden sind. Und da ich sie lange nicht zubereitet habe, wurde es langsam mal wieder Zeit. Meine Crêpepfanne funktionierte in meiner letzten Küche leider nicht (sie war nicht induktionstauglich), aber nach dem Umzug vor 2 Monaten kann sie wieder zum Einsatz kommen.

Die klassische Galette isst man in Frankreich mit Ei, Käse und Schinken (und viel Butter darf auch nicht fehlen), das ist dann die *galette complète*. Da wir meistens eh keine Wurst im Haus haben und vegetarisch leben und man das klassische ja



bereits kennt, gab es bei uns eine gesündere, vegetarische Variante. Meine Freundin, die sich gerne ein wenig lustig macht über uns Deutsche und unsere Liebe zu allem, was „bio“ ist, nennt unser Land oft „Bioland“. Diese Kreation einer Galette sei mit einem Augenzwinkern ihr gewidmet. =)



Für

### 10-15 Galettes:

330 g Buchweizenmehl (ich habe es selbst gemahlen)

10 g Salz

500 ml kaltes Wasser

1 Ei

### Füllung:

Hartkäse (z.B. Emmentaler), gerieben (*pro Galette eine Hand voll*)

Eier (*1 pro Galette*)

1 Zucchini

ein paar Champignons

1 Bund Frühlingszwiebeln

Sprossen- Mix

*(am besten selbst gezogen; ich hatte Linsen, Erbsen, Bockshornklee und Rettich)*

Pfeffer aus der Mühle, (Salz)

Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben. Das Wasser unter

Rühren langsam zugeben, bis alles vermischt ist. Dann das Ei unterrühren.

Den Teig 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Crêpepfanne oder eine normale, beschichtete Pfanne mit waagrechtem Boden erhitzen.

Etwas Teig in die Mitte gießen und ihn mit einem Teigverteiler kreisförmig nach außen hin verteilen, bis ein dünner Crêpe entsteht. Vielleicht muss man ein wenig probieren, bis man die optimale Menge hat und beim Verteilen gilt: Übung macht den Meister.

Sobald der Teig fest und leicht gebräunt ist, einmal mit einem Spatel außen herum fahren, die Galette lösen und wenden. Auf der anderen Seite nur ganz kurz backen lassen, dann heraus nehmen. Die Galette sollte nicht knusprig werden, denn sie kommt zum Füllen noch einmal in die Pfanne!

Weitere Galettes backen, bis der Teig alle ist.

Den Käse reiben, das Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Pilze und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und kurz in die noch heiße Pfanne legen, bis sie heiß und nicht mehr ganz roh sind. Dann soviele Spiegeleier braten, wie es Esser gibt oder Galettes geben soll. Sie müssen nicht ganz durch sein, das Gelb kann noch flüssig sein.

Dann eine Galette in die heiße Pfanne legen, geriebenen Käse in der Mitte verteilen (dabei einen Rand frei lassen!) und mit Pfeffer würzen. Das Spiegelei in die Mitte setzen und Gemüsescheiben drum herum verteilen. Frühlingszwiebeln und Sprossen darüber streuen und an vier Seiten die Ränder der Galette etwas einklappen, so dass man aber noch das Eigelb sieht.[nurkochen]



Dazu

passt wunderbar ein grüner Salat, zum Beispiel Romana, den ich zurzeit gerne mit Karottenstreifen (Sparschäler) und Sprossen bereichere; ins Dressing gebe ich neben Essig und Öl einen Teelöffel scharfen Senf. Auch ein paar übrig gebliebene Champignonscheiben passen toll dazu.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen auf einen kleinen kulinarischen Trip nach Frankreich!

Habt eine genussvolle Zeit und bon appétit!

Votre Judith

---

## Urlaubsnostalgie: Kulinarischer Mini- Urlaub in Hervé´s Crêperie in Neustadt an der Weinstraße

Wart ihr schon mal in der Bretagne? Wenn nicht, solltet ihr



einmal hinfahren!

Wenn ja, habt ihr dort sicherlich auch die westfranzösische Spezialität genossen: Galettes.

Die herzhaften Buchweizencrêpes werden typischerweise mit Speck, Käse und Ei gefüllt, es können auch noch Zwiebeln dazu kommen.

Früher ersetzten sie in vielen Gegenden das Brot und da es weißes Mehl für die feinen süßen Crêpes, die wir heute kennen, damals noch gar nicht gab, stellen sie sozusagen eine Urform der heutigen Crêpes dar.



Persönlich bin ich 2006 das erste Mal in den Genuss gekommen. Meine Freundin Marion aus Colombes bei Paris hatte mich damals eingeladen, sie in die Bretagne zu begleiten, wo ihre Großeltern leben. So verbrachte ich drei traumhafte Wochen dort, in denen ich pro Woche ein Kilo zunahm und keines davon bereute...

Marions Großeltern wohnen irgendwo auf dem Land in der Mitte der Bretagne mit Trend Richtung Norden. Man erreicht von dort in etwa einer Stunde das Meer, befindet sich jedoch gefühlt im ländlichen Nirgendwo. Das Dorf verdiente diesen Namen nicht, es ist eher eine Ansammlung von kleinen Höfen und Häusern, und so verbrachten wir die Tage in einem Steinhaus inmitten von Feldern, mit einem riesigen Gemüsegarten, einem Hühnergehege, Hasenställen, Obstbäumen und einem Boule- Platz. Und mit Essen.

Zwei Mal am Tag wurde gekocht, was der Garten hergab. Ehrliche, bodenständige Kost vom Lande, frisch und einfach und unsagbar lecker.

Mehr als einmal gab es Galettes, selbst gebacken in der Pfanne und je nach Wunsch gefüllt.

Da ich Crêpes schon immer liebte, fand ich die herzhaftere Variante der Galettes einfach himmlisch! Als Flexitarierin aß ich sie meist nur mit Käse oder Käse und Ei, dazu gab es den unübertroffenen selbstgemachten Cidre von Marions Großvater. Dieses Gericht ist für mich seitdem untrennbar verbunden mit den drei unbeschwerten und genussvollen Wochen auf dem Land. *(Leider habe ich damals noch analog fotografiert, sonst hätte ich euch Bilder dieser Zeit dazugepackt. Aber es gibt drei – sehr unscharfe Handyfotos von mir: in der Küche der Großmutter beim Crêpesbacken, in der Küche mit Katze Minouche und in einer Crêperie, vom Essen träumend^^):*



Ihr könnt euch vielleicht meine Begeisterung vorstellen, als ich vor einigen Jahren in Neustadt an der Weinstraße [Hervés Crêperie](#) entdeckte!



Es gibt dort alle möglichen Varianten von Galettes und auch Crêpes und alles, was ich bisher kosten durfte, war – genau wie in Frankreich! Jede Galette wird mit ein wenig Salat serviert, der mit dem kräuter- und knoblauchreichsten Dressing gekrönt ist das ich kenne und der phänomenal schmeckt.

Man findet auf der Karte Galettes mit Ratatouille, mit vier Käse, mit Käse und Champignon-Rahm, ... Hunger bekommen? Allez-y!

Dazu gegen den Durst einen Cidre? Den bekommt man in typisch französischen Tonschalen und während man auf seine Bestellung

wartet, kann man dem Meister der Galettes hinter der Theke beim Backen zuschauen und den französischen Chansons lauschen, die er immer wieder beschwingt anstimmt.



Neulich war ich endlich mal wieder in Neustadt, wollte endlich einmal wieder Galette essen – und stand vor einem Geschäft, das nicht meine Crêperie war. Dem Smartphone sei Dank erfuhr ich dann aber, dass mein kulinarisches Ziel nur umgezogen ist, in die Hauptstraße und in größere Räume, was mich sehr freut, denn so kommen noch ein paar Leute mehr in den Genuss dieser Köstlichkeit.

Ich kann euch nur raten, schaut vorbei beim singenden Franzosen und kostet Crêpes, die schmecken wie im Urlaub! Bon appetit und eine genussvolle Zeit wünscht euch eure Judith

Schaut mal auf der [Seite von Hervés Cêperie](#) vorbei, es gibt dort einen Einblick in die Karte, man erfährt die Galette der Woche und natürlich so praktische Dinge wie die Öffnungszeiten und die Adresse! =)