

# Vegane Chicken-Wings – Blumenkohl mal anders



Naschkatze

Nachd

em ich die ganze letzte Woche krank zu Hause herum lag, komme ich heute endlich dazu, dieses Rezept für euch abzutippen. Zwar bin ich immer noch ziemlich angeschlagen, aber so langsam ist eine Besserung zu verzeichnen.

Vielleicht engiftet mein Körper auch gerade und hat deswegen ein bisschen geschwächt, immerhin verzichte ich nun seit über zwei Wochen auf jeglichen Zucker und zudem auf Gluten und Milchprodukte. Deswegen gab es natürlich mehr Gemüse und da ich schon lange mal solche veganen „Chickenwings“ ausprobieren wollte, war das die Gelegenheit!

*Not macht erfinderisch*

Das Rezept, an dem ich mich orientiert habe, ist vom Blog Vegan heaven. Allerdings werden dort Soßen von Biodo

verwendet, in denen natürlich Zucker ist – ich musste also selbst eine herstellen. Zum Bestreichen hieß es, sollte man vegane Tex-mex-Soße nehmen. Ich habe eher eine Barbecuesoße gemacht, wenn man es denn vergleichen kann. Basis war Sojade, dazu kam etwas Räuchertofu fürs Aroma und allerhand Gewürze. Damit habe ich nicht nur die Blumenkohlröschen/veganen Chicken wings überzogen, sondern den Rest auch gleich zum Dippen genommen. Vegane Aioli wäre auch toll gewesen, aber ich hatte kein [Aquafaba](#) mehr, um welche auszuprobieren (steht auch noch auf meiner Auszuprobieren-Liste).

### *Gemüsiger Knabberspaß*

Echte Chicken Wings habe ich ja im Leben noch nie angerührt, und nach dem, was man so über konventionelle Geflügelhaltung hört und sieht, ist mein Bedürfnis nicht gewachsen. Aber diese herhaft-knusprige Art, Gemüse zuzubereiten finde ich klasse! Ein wenig Mühe macht es, aber das Essen und Dippen macht großen Spaß und es war sooo lecker!!

Je nach Geschmack oder Ernährungsvorschriften kann man natürlich mit den Soßen experimentieren und eben auch zwei verschiedene nehmen, zum Backen und zum Dippen. Wir werden diese Wings sicher noch mal machen und dann vielleicht auch mal noch eine vegane (Knoblauch-) Aioli ausprobieren.



Naschkatze

**Zutaten:**  
Vegane Chicken Wings:  
1 großer Blumenkohl

100 g (glutenfreies) Mehl  
220 ml ungesüßte Soja- oder Mandelmilch  
2 TL Knoblauchpulver oder 2 frisch gepresste Zehen  
1 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz, Pfeffer

Vegane Barbecuesoße:

125 g Sojade  
1 TL scharfer Senf  
3 TL Tamari oder Sojasoße  
1 EL Tomatenmark  
20 g Räuchertofu  
1 kleine Knoblauchzehe  
2 EL Rapsöl  
50 ml Pflanzenmilch  
je 1 TL Kurkuma und Paprikapulver  
2 Prisen Salz

Alle Zutaten für die Soße in einen Mixbecher wiegen und fein pürieren. Noch einmal abschmecken.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

In einer großen Schüssel das Mehl, die Milch, den Knoblauch, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen/schneiden. Die Blumenkohlröschen in die Mehl-Mischung tunken, sodass sie komplett bedeckt sind. Die Blumenkohl Wings schmecken auch super, wenn man sie vor dem Backen noch zusätzlich in Pankomehl wendet. Pankomehl ist ein aus der japanischen Küche stammendes Paniermehl, das richtig schön knusprig wird. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlröschen gleichmäßig darauf verteilen. Nicht aufeinander legen. 25 Minuten backen.

Den Blumenkohl nach 25 Minuten aus dem Backofen holen und in die Barbecue- Soße tunken oder alternativ die Blumenkohlröschen damit gleichmäßig bestreichen. Wer die veganen Blumenkohl Wings noch ein wenig schärfer haben möchte, kann noch ein wenig Chili Sauce darüber verteilen. Erneut für

25 Minuten backen.

Mit der veganen Soße oder einer veganen Aioli servieren.

Wir haben den Blumenkohl übrigens zu zweit verputzt, bei mehr Personen sollte man besser die doppelte Menge Gemüse einplanen. Das Gericht ist in dieser Version komplett glutenfrei, zuckerfrei und vegan. Gesundes kann so lecker sein! =)

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben, und bleibt gesund!

Eure Judith

---

## Vegane Spätzle mit Tomatenragout



Naschkatze

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 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](#)?

---

## **Galette/ Buchweizencrêpe mit buttrigen Vitaminen**



Naschkater

Galet

te habe ich hier ja schon mal gebloggt. Der herzhafte Buchweizencrêpe, der vor allem in der Bretagne und der Normandie gegessen wird, ist trotz aller Tradition in der französischen Küche auch sehr zeitgemäß, denn es werden ja zurzeit mehr und mehr alternative Mehlsorten entdeckt und verwendet, die dem omnipräsennten Weizen leckere und gesunde Konkurrenz machen.

Naschkater und ich lieben Galette und als ich neulich in Frankreich war, habe ich mal ein Buchweizenmehl mitgenommen. Ansonsten mahle ich die Buchweizen“körner“ (Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, somit gar kein Getreide und glutenfrei) zuhause frisch mit meiner Mühle. Auf der Packung war ein Rezept, das ich natürlich ausprobieren musste. Viele Rezepte für Galette enthalten nämlich zusätzlich recht viel anderes Mehl und ich finde, wenn schon, dann schon. Den Buchweizen will ich dann ja auch schmecken und manche bereiten solch ein Rezept ja auch wegen der Glutenfreiheit zu. Für die zwei Teelöffel (Weizen)Mehl im Rezept habe ich Dinkelmehl Type 630 genommen. Ich denke, man kann als glutenfreie Variante vielleicht Maismehl oder Stärke nehmen (die ist meist aus

Mais). Notfalls lässt man es weg, auch ohne sollte es gehen.

Ich habe die Galette dann einfach mit dem gefüllt, was da war, in diesem Fall gedünstete Kohlrabi- und Zucchinistifte, in Butter geschwenkt. Beim Gemüse würden die Franzosen vielleicht protestieren, denn normalerweise kommt Käse, Schinken und Ei hinein, aber immerhin lieben sie Butter und verwenden sie reichlich, somit passt das prima. =)



Haushaltse

Für 2-4 Personen:

250 g Buchweizenmehl  
2 TL Mehl  
1 Prise Salz und Pfeffer  
2 TL Öl  
1 Ei  
500 ml Wasser  
  
frisches Gemüse nach Belieben  
Butter  
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, dann das Wasser unter Rühren zugießen und alles zu einem gleichmäßigen, flüssigen Teig verrühren. Eine Weile, am besten sogar 1 Stunde, stehen lassen.

Dann eine beschichtete (Crêpe)Pfanne erhitzen und eine Kelle Teig hinein gießen. Entweder durch schnelles Schwenken oder mit einem Crêpeverteiler den Teig gleichmäßig und dünn verteilen.

Den Teig zu Galettes verbacken und diese auf einem Teller stapeln und warm halten. Entweder wärmt man den Backofen ein wenig an und stellt den Teller hinein oder man legt ein sauberes Küchenhandtuch darüber. Normalerweise füllt man die Galette in der Pfanne, macht sie also wieder warm. Man kann sie aber auch kalt oder lauwarm füllen.

Das Gemüse waschen, schälen und in gleichmäßige Stifte oder Würfel schneiden. Mit einem Schuss Wasser bissfest oder gar dünsten, würzen und mit etwas Butter abrunden.

Die Galette damit füllen. Wer mag, gibt noch geriebenen Käse hinein, dann wird die Galette etwas reichhaltiger.

Mögt ihr Buchweizen auch so gerne oder habt ihr ihn vielleicht noch gar nicht probiert? Ich hoffe, ihr habt Lust auf Galette bekommen. Ich finde, sie sind ein wunderbares, schnelles Frühstück oder Mittagessen, das man unendlich kreativ füllen und auch toll kalt essen kann, zum Beispiel als Wrap bei der Arbeit.

Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith

---

## Herzhafte Pasta mit Artischocken, Pute und Spargel



Gestern Morgen habe ich Großeinkauf gemacht und war einige Stunden später sehr froh darüber, so früh dran gewesen zu sein. Hat es bei euch auch den ganzen restlichen Tag in Strömen geregnet? Da braucht man Seelenfutter, um das fehlende Tageslicht auszugleichen. Und da Naschkater heute unterwegs ist und wir somit kein „Sonntagsessen“ kochen, gab es das besondere Essen eben schon gestern.

Im italienischen Supermarkt kauft mein Pa gerne riesige Dosen mit leckeren Artischockenherzen und nimmt – natürlich – auch immer eine für uns mit. Danke, Paps!

Vor einigen Tagen haben wir mal wieder eine geöffnet und da Kater zurzeit eine Pasta-Phase hat, kam mir die Idee für dieses Gericht.

Man kann das Fleisch auch weglassen (das war auch eher ein Spontankauf), Hähnchen nehmen oder etwas ganz anderes. Natürlich mussten auch ein paar grüne Spargelstückchen ins Gericht, denn jetzt ist die Zeit und ich konnte nicht widerstehen, als ich sie auf dem Markt sah. Auch den Spargel kann man theoretisch ersetzen, zum Beispiel durch Zucchini.



Wenn ihr einen italienischen „Supermercato“ in der Nähe habt,

fragt ruhig mal nach einer großen Dose Artischocken, vielleicht haben die ja auch welche im Sortiment und wer diese Herzen liebt, für den lohnt sich der Kauf, da sie so deutlich günstiger sind als an der Theke. Ansonsten kann man auch welche vom Markt, von der Antipasti-Frischetheke oder aus dem Glas nehmen.

**Für 2 Personen:**

200-300 g Spaghettini  
250-300 g Putenfleisch  
6 große Artischockenherzen  
6 Stangen grüner Spargel  
1 große Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Öl oder Butterschmalz  
Schale einer Biozitrone  
100-150 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer  
einige Zweige frische glatte Petersilie

Wasser in einem großen Topf aufsetzen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ganz kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Spalten schneiden bzw. fein hacken. Die Artischockenherzen vierteln oder sechsteln, den Spargel in schräge Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch anbraten, bis es rundherum Farbe genommen hat. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und zudecken. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben, kurz anbraten, dann das Gemüse zugeben und eventuell ein paar Esslöffel Nudelwasser. Die Nudeln ins gesalzene Wasser geben und nach Anweisung bissfest bis weich kochen.

Gemüse zugedeckt kurz garen lassen. Sobald es bissfest ist, das Fleisch wieder zugeben und mit Pfeffer, etwas abgeriebener Zitronenschale und Salz würzen. Die Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz zugedeckt ziehen lassen, den Herd dabei schon ausschalten. Eventuell noch einen Schuss Nudelwasser

zugeben, wer mehr Soße mag.

Die Petersilie grob hacken und nach dem Servieren darüber streuen.



Naschkatze

Wir fanden diese Kombination unglaublich lecker und ich hoffe,

das Rezept ist auch was für euch. Wie mir irgendwann mal ein Türke beim Verkauf von Artischocken mitteilte, sind diese auch noch sehr gesund – nämlich vor allem für Leber und Galle. Zudem regen sie eine Senkung des Cholesterinspiegels an. Man futtert also nicht nur etwas Leckeres, sondern tut auch dem Stoffwechsel noch etwas Gutes. Einen Grund mehr, das distelartige Blumengemüse zu lieben! =)

Habt ein schönes und genussvolles Restwochenende!  
Eure Judith

---

## Lauchcremesuppe mit Curry und Apfel



Naschkatze

Diese

einfache wie köstliche Suppe habe ich schon Anfang des Jahres beim Spieleabend einer Freundin kennen gelernt, aber erst neulich schaffte ich es, sie nachzukochen. Das Rezept stammt aus der Zeitschrift [Landlust](#). Anneli hatte noch allerlei Kleinigkeiten klein geschnippelt und so konnte man sich zusätzlich zum gebratenen Lauch diverse Einlagen aussuchen, zum Beispiel Frikadellenwürfel, Wurst, geriebenen Meerrettich, Croutons,... Diese Idee fand ich super, weil sie auch die Fleischesser der Truppe befriedigte. Aber auch nur mit Lauch und etwas schwarzem Sesam ist die Suppe wunderbar. Ich habe sie abends vorgekocht, so dass wir am nächsten Tag nach der Arbeit was zum Wärmen da hatten.

Mit Pflanzensahne oder Kokosmilch statt Sahne wird das Gericht **vegan**.



Naschkatze

Für 4 Personen:  
2 Stangen Lauch  
2-3 Äpfel

1 Schalotte oder Zwiebel  
2 Kartoffeln  
2 TL Currys  
800 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne [für Veganer: Pflanzensahne oder Kokosmilch]  
Salz, Pfeffer  
Etwas Butter oder Öl zum Dünsten  
[Schwarzer Sesam oder auch frische Brotcroutons]

Lauch längs aufschneiden und waschen, dann klein schneiden.  
Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Ebenso die  
Zwiebel und die Kartoffeln schälen und würfeln.

Butter oder Öl in einem großen Topf zerlassen und zwei Drittel  
des Lauchs, die Zwiebel, den Apfel und die Kartoffeln  
andünsten. Curry darüber streuen und einige Minuten  
mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Pfeffern,  
leicht salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Fein  
pürieren und noch einmal abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen und den  
restlichen Lauch darin bissfest dünsten.

Die Suppe in Schalen füllen und den Lauch sowie beliebige  
andere              Toppings              darüber              geben.



Naschkatze

Lauch finde ich zurzeit ganz toll als Gemüse, weil er so unkompliziert ist und schnell gart. In kleinen Streifen mit etwas Sahne zur Pasta, in der Pfanne geschwenkt zu einem Stück

Fisch, als Quiche, ... Lauch schmeckt immer, findet ihr nicht?  
=)

Ich hoffe, diese Suppe wird euch auch so begeistern wie mich  
und wünsche euch genussvolle Tage!

Eure Judith