Herzhafte Spinat-Galette mit getrockneten Tomaten & Vollkornknusper (vegan)

Ich muss gestehen, in den letzten Wochen habe ich – trotz Weihnachtszeit – gar kein großes Verlangen nach süßen Naschereien, sondern viel mehr nach Herzhaftem. Eigentlich wollte ich heute auch herzhafte Plätzchen backen, aber dann wurde doch etwas anderes daraus. Manchmal entwickeln die Gerichte beim Entstehen ein Eigenleben und als ich den Teig ausrollte, warf ich spontan den gesamten Plan über den Haufen.

Heraus kam eine herzhafte Galette mit frischem Baby-Spinat von

Billy´s Farm, getrockneten Tomaten und eingebauter Resteverwertung: ein Vollkornbrot war schon sehr altbacken, also warf ich es mit Knoblauch in den Blitzhacker und machte geröstete Brösel daraus, die der Galette das gewisse Extra geben.

Passenderweise kommt sie auch noch in Weihnachtsfarben daher. =) Sicherlich wäre die Galette auch ein schöner erster Gang fürs Weihnachtsmenü.

Der Teig ist im Prinzip ein simpler Mürbteig, aber ich habe Gewürze und Hefeflocken hinein getan. Wer mag, kann auch noch Hefeflocken zum Spinat geben, dann kommt noch eine leicht käsige Note dazu. Oder man fügt veganen Käse dazu.

Nicht-Veganer können natürlich auch ein wenig Feta oder Käse darübergeben.

Für 1 Galette:

TEIG:

250 g Dinkelmehl 630
1 Msp. Backpulver
140 g vegane Butter
5 g Hefeflocken
⅓ TL Cumin (gemahlener Kreuzkümmel)
½ TL Paprikapulver
2 Msp. Cayennepfeffer
ca. 50 ml kaltes Wasser
viel frisch gemahlener Pfeffer
1 gr. Prise Salz

FÜLLUNG:

100 g altbackenes Vollkornbrot
1–2 Knoblauchzehen
2 Schuss Olivenöl
300 g frischer Baby-Spinat, gewaschen
40 g getrocknete Tomaten, gehackt

Alle Zutaten bis auf das Wasser in eine Schüssel geben und mit den Händen oder dem Knethaken zu einer feinkrümeligen Masse verarbeiten. So viel kaltes Wasser zufügen, bis ein glatter Teig entsteht.

Den Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und kühl stellen.

Für die Füllung das Brot grob zerkleinern, mit dem Knoblauch

in einen Blitzhacker geben und zu Bröseln verarbeiten. Eine große Pfanne erhitzen, etwas Öl und die Brösel hineingeben und das Brot rösten, bis es leicht knusprig ist.

Die Brösel umfüllen und abkühlen lassen. Den Spinat in die Pfanne geben und den Herd ausschalten. Der Spinat fällt durch die Resthitze zusammen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf bemehlter Fläche rund oder oval ausrollen und mit Backpapier aufs Blech legen. Die Hälfte der Brösel darauf verteilen, dann den leicht ausgedrückten Spinat und die Tomaten darauf verteilen. Zum Schluss die übrigen Brösel darüberstreuen und Ränder des Teigs rundherum leicht nach innen über die Füllung falten.

Die Galette ca. 20 Minuten backen, bis der Teig beginnt, goldbraun zu werden. Auf dem Blech leicht abkühlen lassen und am besten warm genießen.

Ich wünsche euch einen schönen 2. Advent und eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Gesundes Fastfood: Vollkornspirelli mit aufgepeppter Tomatensoße (ohne Parmesan vegan)

Neulich kam ein Paket ins Haus, voller Naturata-Produkte. Darunter Tomaten im Glas, Tomatensoße mit gegrilltem Gemüse, Nudeln verschiedener Sorten. Ich liebe Geschenke und wenn es dann noch gesunde Bioprodukte sind – umso toller! =)
Nudeln und Tomaten(soße) sind etwas, das wir absolut immer im

Haus haben, denn mit ihnen kann man aus quasi Nichts in Minutenschnelle eine leckere und sättigende Mahlzeit zaubern. So kam die erste Kostprobe dann auch zum Einsatz, denn wir hatten nichts eingekauft und plünderten die Vorratskammer. Vollkornspirelli wurden aufgesetzt und die Zucchini-Tomatensoße geöffnet. Zwei Zwiebeln waren noch da und getrocknete Tomaten – sie wurden zu einem herzhaften Topping für die Soße und als Krönung konnte der Kühlschrank sogar noch mit etwas Parmesan aufwarten.
Seit ein paar Wochen steht auf unserer Küchenfensterbank ein riesengroßer Basilikum, der jedes Mal seinen sommerlichen Duft verströmt, sobald man ihn berührt.

Unser Gericht war in 15 Minuten zubereitet und mit diesen wenigen Zutaten wurde es so bunt und herzhaft, dass ich ab jetzt sicher häufiger gebratene Zwiebeln über Pasta gebe und frisches Grün in rauen Mengen darüber streue.

Für 2 Portionen:

200-300 g Vollkornspirelli {z. Bsp. von Naturata}
1 Glas Tomatensoße (mit gegrillter Zucchini) {Naturata oder eine andere Marke}
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
etwas Olivenöl

1 kleine Handvoll getrocknete Tomaten
1 große Handvoll frisches Basilikum
Pfeffer, frisch gemahlen; Salz
(Frisch geriebener Parmesan)

Die Vollkornspirelli in reichlich Salzwasser gar kochen. {Unsere von Naturata gingen sehr schnell und brauchten keine 10 Minuten!}
In dieser Zeit die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Wenn sie etwas Farbe haben, Knoblauch und gehackte getrocknete Tomaten dazu geben und bei mittlerer Hitze weiterdünsten.
Die Nudeln abgießen, in den Topf zurückgeben und mit der Tomatensoße aus dem Glas mischen. Auf Teller verteilen und die Mischung aus der Pfanne darüber geben. Mit Pfeffer würzen und Parmesan sowie gehacktes Basilikum darüber streuen.

Nudeln machen glücklich, sagte meine Ma oft. Und ich finde, sie hat Recht. Nichts geht über einen Teller voll köstlicher Pasta, wenn der Hunger sich meldet. Vollkornnudeln machen außerdem länger satt. Wenn solche Gerichte also nicht gesundes Fastfood sind, was dann? =)

Ich wünsche euch Teller voll feinster Pasta, wenn der große Hunger kommt!

Macht es euch schön und habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith

** Die Naturata-Produkte für dieses Gericht wurden mir freundlicherweise kostenlos zur Verfügung gestellt.Dafür herzlichen Dank!*
Dieser Artikel stellt somit eine Kooperation dar/ enthält Werbung.

Flammkuchen (vegan) mit Spinat & getrockneten Tomaten

„Früh ling, ja du bist´s! Dich hab ich geschmeckt!“ möchte man da glatt rufen.Tut man aber nicht, weil man den Mund voll hat mit knusprigem Boden und saftig-herzhaftem Belag.

Flammkuchen geht immer! Und geht auch super vegan!
Deswegen schlage ich euch heute auf die Schnelle ein leckeres Rezept vor:
Flammkuchen, ganz saisonal mit frischem Spinat, der eine sehr leckere Geschmackssymbiose mit den würzigen getrockneten Tomaten eingeht und ganz ohne tierische Zutaten für formvollendetes Aromenfeuerwerk sorgt! Veganes Essen ist ja ein absoluter Trend. Vegane Koch- und Backbücher schießen aus dem Boden wie Pilze und da auch Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz immer mehr zunehmen, wird die vegane Ernährungsweise sicher weiterhin Thema bleiben.

Glücklicherweise bin ich nicht gezwungen, auf etwas zu verzichten.
Als leidenschaftliche Bäckerin und Naschkatze finde ich es aber trotzdem sehr interessant, Rezepte auszuprobieren, in denen „normale“ Zutaten wie Eier in Kuchen ersetzt werden und es ist für mich auch spannend, wie „Ersatzprodukte“, beispielsweise veganer Soja-„Frischkäse“, schmecken, da ich ja immer gerne Neues ausprobiere.
Und da in meinem Freundeskreis einige Veganer oder zumindest Halb- Veganer sind, habe ich auch Gelegenheiten, solche für mich neue Dinge kennen zu lernen und zu kosten.

Das braucht man:

400 g Mehl, am besten 405er
½ Würfel frische Hefe
150 ml lauwarmes Wasser
1 Prise Salz
100 ml Olivenöl

vegane Creme als Ersatz für Crème fraîche/ Schmand
frischen Spinat
2-3 rote Zwiebeln
getrocknete Tomaten in Öl
Salz, Pfeffer
(Knoblauch)
(veganen Käse)

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde machen. Die Hefe im warmen Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Salz und Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
In der Zwischenzeit Spinat waschen und die Stiele entfernen.
Die Zwiebeln fein schneiden und zusammen mit dem Spinat (und wenn man mag Knoblauch) in einer Pfanne kurz dünsten, bis das Grün zusammenfällt. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und beiseite stellen.
Backpapier auf zwei Bleche legen. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
Den Teig noch einmal durchkneten, vierteln und vier Fladen ausrollen. Fladen auf die Bleche legen, mit der Creme bestreichen, pfeffern und mit dem Gemüse und fein geschnittenen getrockneten Tomaten belegen.
Nach Belieben mit veganem Käse bestreuen und ca. 20 Minuten knusprig backen.[nurkochen]

Guten Appetit und genussreiche Momente wünscht euch
eure Judith