## <u>Apfelcrumble - vegan & glutenfrei & mit Dattelzucker</u>

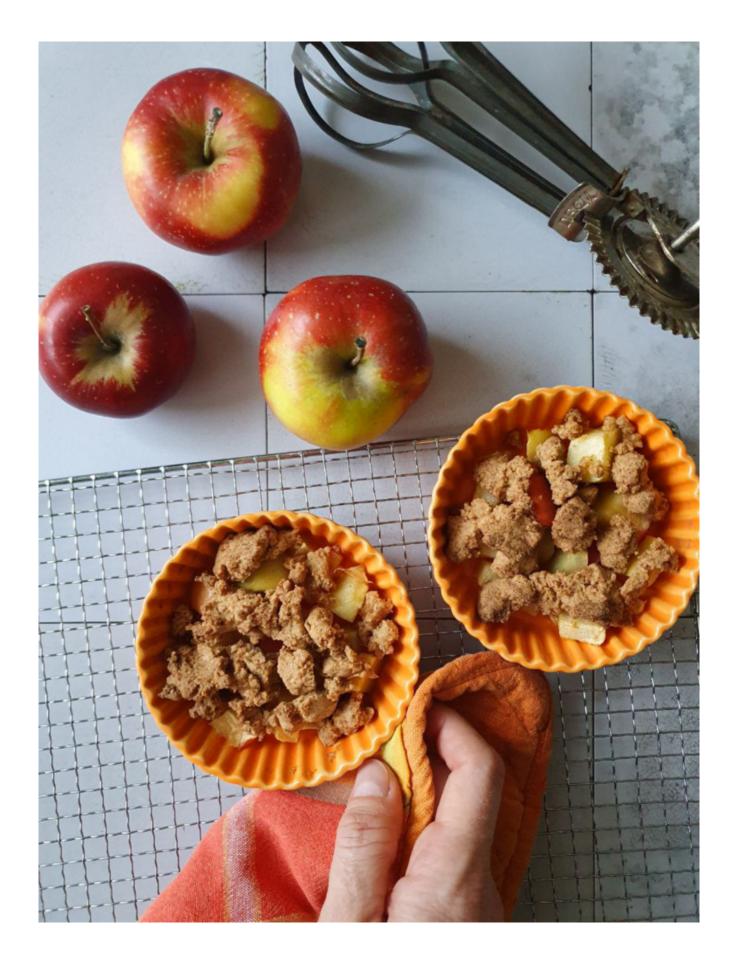


Die dunkle Jahreszeit ist ja auch die Zeit, in der man sich zurückzieht, ausmistet und aufräumt, Altes loslässt und das Jahr aufarbeitet.

Dieses Jahr tue ich das nicht nur ganz praktisch durchs Ausmisten oder Rückschau auf das Jahr, sondern auch physisch. Ich versuche, den Körper vor Weihnachten noch mal ein bisschen zu reinigen und zu entgiften und verzichte deshalb größtenteils auf Gluten, Tierisches und (weißen) Zucker. Da Naschkater sowieso gerade recht strenges Zuckerfasten macht,

passt das ganz gut, weil wir uns dann nicht gegenseitig in Versuchung führen.

Ab und zu kommt aber doch das Verlangen nach einem Nachtisch und da Kater auf Crumble steht, hat er neulich so lange rumgemaunzt, bis ich eine vegane und glutenfreie Variante mit Dattelzucker ausgetestet habe. Es war ein Experiment, aber wir fanden es beide sehr geglückt.



Natürlich werden die Streusel nicht ganz so knackig-knusprig wie mit glutenhaltigem Mehl, aber vielleicht kann man die letzten paar Minuten im Ofen auch nochmal den Grill mit anmachen oder die Oberhitze. Da muss man dann aber ein Auge drauf werfen, damit nichts verbrennt.

Klar — Datteln sind auch Zucker. Aber immerhin deutlich gesünder als weißer Kristallzucker. Und da ich beim Backen eh den Zucker so reduziert wie möglich einsetze (natürlich soll es süß sein, aber mehr als nötig braucht es nicht), ist so eine Nascherei schon mal um Welten besser als gekaufte Süßigkeiten oder auch Kuchen nach klassischem Rezept mit Weizenmehl und weißem Zucker. Naschen soll Spaß machen, darf aber trotzdem so gesund wie möglich sein.:)

Für 4 Portionen:
3 Äpfel, gewürfelt
130 g vegane Butter oder Margarine
75 g Dattelzucker
200 g glutenfreie Mehlmischung
1 TL Zimt
1 Prise gemahlener Ingwer

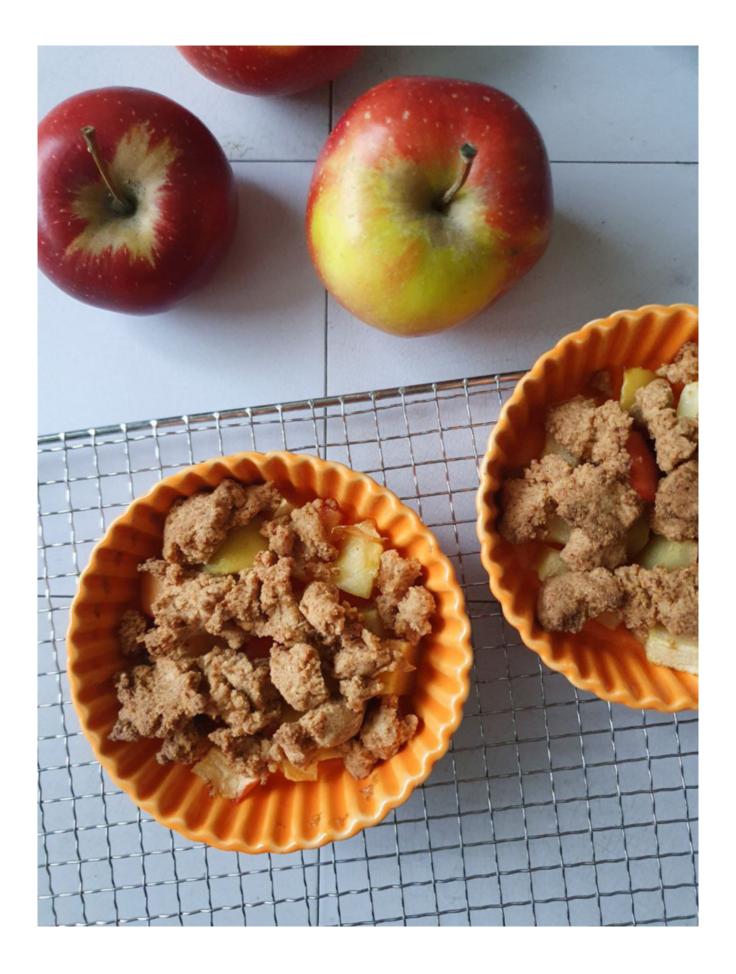
Die Äpfel in eine (oder zwei) Auflaufform(en) geben, sodass der Boden gleichmäßig und nicht zu hoch bedeckt ist. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Butter/Margarine zerlassen (ich nehme eine Metall-Backschüssel, die ich kurz auf die kleinste Herdstufe stelle), den Zucker einrühren, damit er sich auflösen kann.

Dann die übrigen Zutaten dazuwiegen und kurz zu einem glatten Streuselteig verkneten.

Am besten mit den Händen über die Äpfel krümeln, sodass der Teig gleichmäßig verteilt ist.

Den Crumble ca. 25 Minuten backen, bis die Äpfel weich und die Streusel knusprig sind. Nach Belieben am Schluss kurz den Grill anmachen und die Streusel richtig knusprig rösten — aber unter Aufsicht, damit sie nicht verbrennen!



Wer mag, kann natürlich auch eine weihnachtlichere Version daraus machen und die Streusel mit Spekulatiusgewürz verfeinern, oder einer eigenen Mischung aus weihnachtlichen Gewürzen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Naschen und einen schönen Start der Adventszeit!

Eure Judith

## Glutenfreie Quinoa-Crêpes mit veganem Pilzrahm

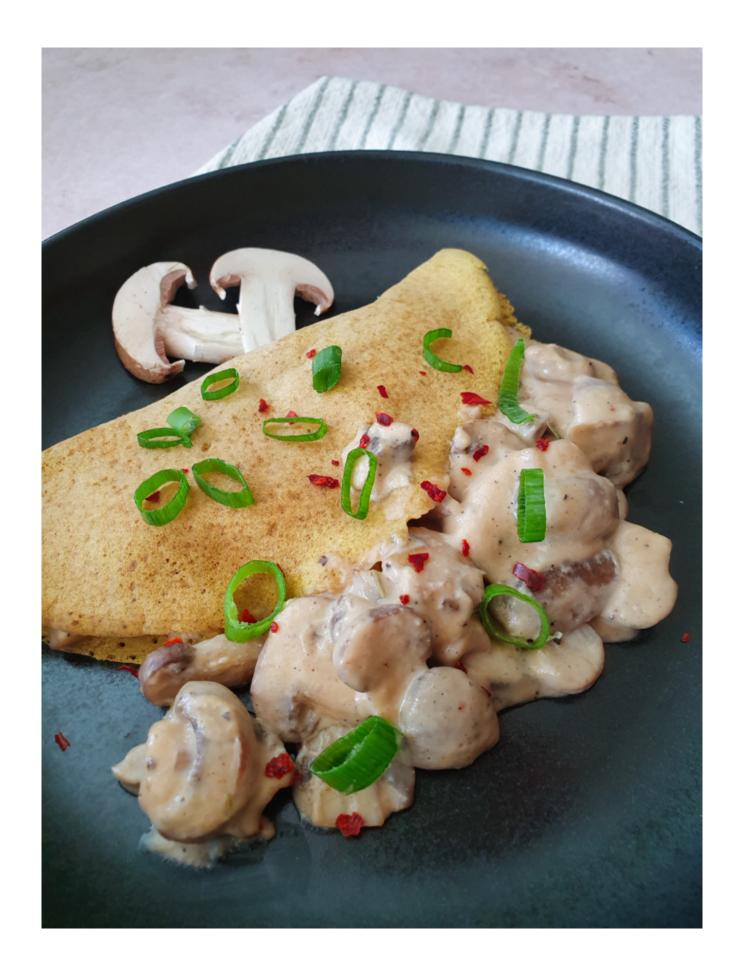


Heute gibt es ein Rezept, das ich in den letzten Monaten am häufigsten zubereitet habe und das definitiv in mein Standardrepertoire aufgenommen wurde.

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.

#### **CRÉPES**

#### 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.

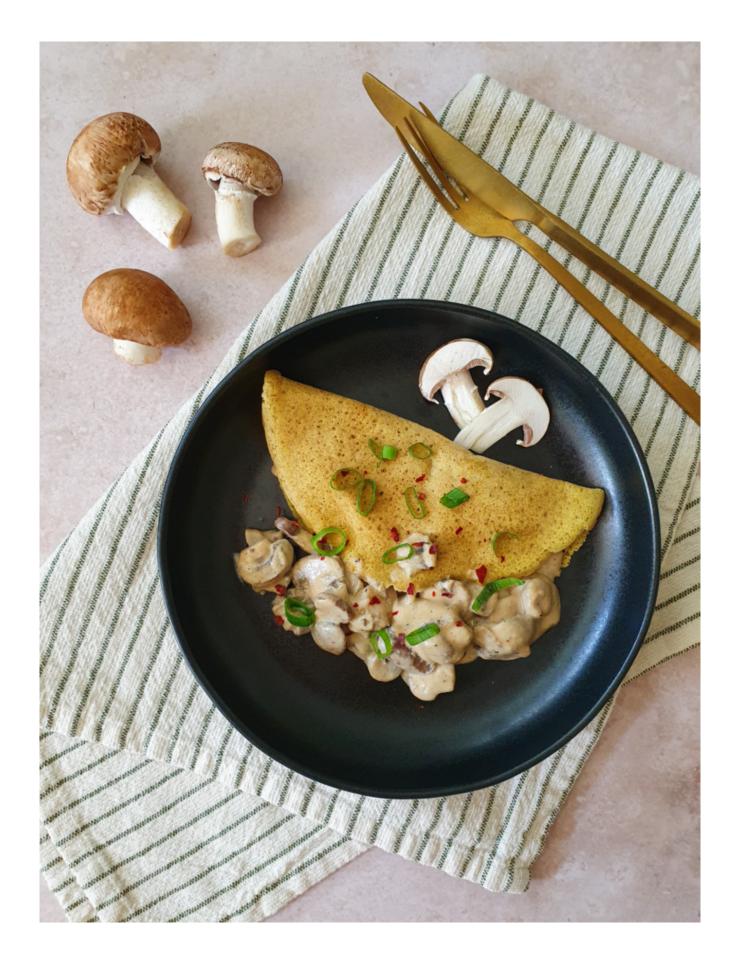
In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den frischen oder getrockneten Rosmarin hacken.

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.

Eure Judith

## Erdbeer-Creme-Tarte (vegan, glutenfrei, zuckerfrei)



Letzte Woche habe ich meine <u>vegane Schokotarte</u> mit Himbeeren

abgewandelt und eine saisonale helle Version mit Erdbeeren daraus gemacht. Da der Boden aus Mürbteig besteht und eh mit Creme belegt wird, war es hier einen Versuch wert, glutenfreies Mehl zu nehmen, was auch gut funktionierte.

Den Kristallzucker habe ich durch Erythrit und Ahornsirup ersetzt.

Ich esse zwar gerade wieder alles, hatte aber noch glutenfreies Mehl da und wollte es nach meinen zahlreichen Experimenten in den letzten Monaten (aufgrund meiner Darmkur) einfach mal wissen. :D



Also habe ich eine Tarte gebacken, die auch wirklich jeder Intolerante essen können sollte – egal ob man Veganer, Glutenunverträglicher oder Zuckerboykottierer ist.

Natürlich könnt ihr auch normales Mehl, Kuhbutter, Kuhjoghurt (am besten griech.) und Zucker nehmen. Dann aber eher etwas weniger als beim Erythrit angegeben, denn das ist weniger süß als Zucker.

#### Für 1 Form 20 x 20 cm:

Boden

170 g (glutenfreies) Mehl 50 g Erythrit 100 g (vegane)Margarine, gewürfelt 1 Schuss Pflanzendrink (oder Milch)

Creme

100 g Pflanzendrink
Abrieb von ½ Bio-Zitrone
70 g Ahornsirup
12 g Agar-Agar
400 g Pflanzlicher "Joghurt"

200 g Erdbeeren, geputzt und fein gewürfelt 1 Handvoll blanchierte Pistazien, fein gehackt

Die Form mit Backpapier auslegen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig (bis auf die "Milch") in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem Teig verkneten. Falls er zu trocken ist und noch nicht zusammenhält, die "Milch" zufügen.

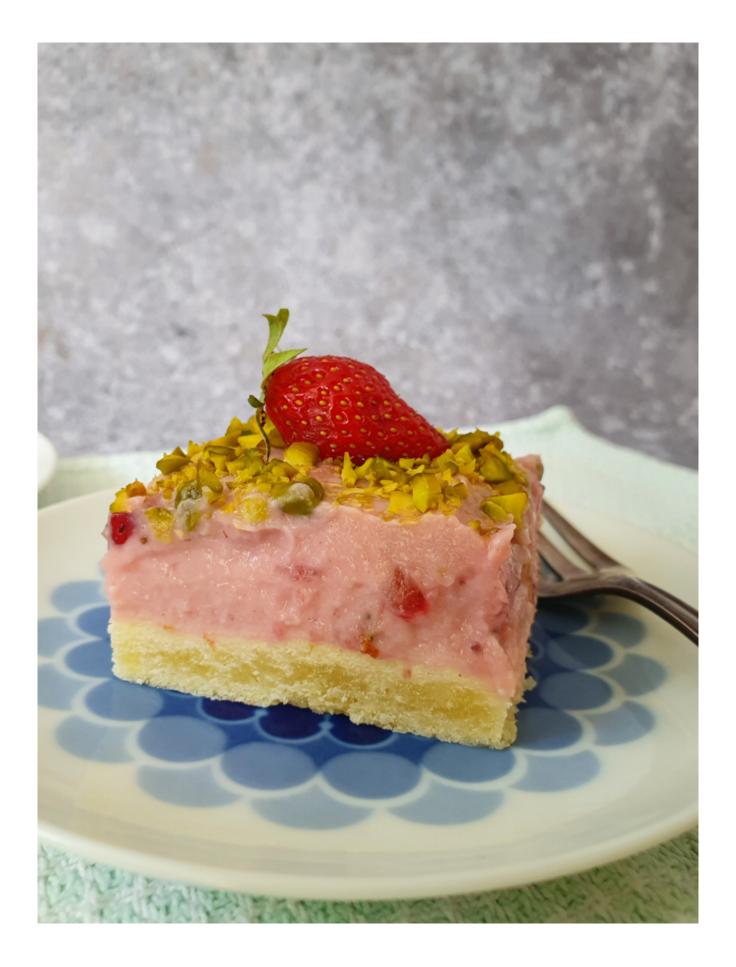
Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und ca. 25 Minuten backen.

Den Boden abkühlen lassen, dann die Creme zubereiten.

In einem kleinen Topf den Pflanzendrink mit Zitronenabrieb, Ahornsirup und Agar-Agar unter Rühren aufkochen und einige Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Dann zwei Löffel "Joghurt" einrühren und den Topfinhalt dann in eine Schüssel zum "Joghurt" geben. Die Erdbeeren zufügen und alles verrühren, dann auf den Boden geben und gleichmäßig verstreichen.

Mit den Pistazien bestreuen.

Die Tarte einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Dann aus der Form heben und portionieren.



Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

# Selbstgemachte Gnocchi mit Harissa-Mandel-Butter & Spargel



Diese Woche gab es mein saisonales Lieblingsgemüse: Grünen Spargel. Die weißen Stangen machen mich gar nicht so an, aber die grünen gehen fast immer! Da kommt offenbar die Italienerin in mir durch. Ich bin ja eh überzeugt, in einem früheren Leben mal Stiefelbewohnerin gewesen zu sein. Jedes Mal, wenn ich über die Alpen komme, geht mir das Herz auf und ich will gar nicht mehr zurück nach Deutschland.

Netterweise konnte mir eine Freundin am Wochenende frisches Gemüse von unserer <u>Lieblingsfarm</u> mitbringen, denn ich konnte leider nicht selbst hinfahren. Zum Glück haben wir ein so tolles Netzwerk, dass sich oft jemand findet, der einen versorgt, auch wenn man es leider nicht schafft.

Da vor einigen Wochen auch ein neues Buch Einzug in die Sammlung hielt — das stelle ich euch kommende Woche vor — kam die Inspiration aus Italien. Giuseppe Federici kocht mit seiner Nonna klassische italienische Gerichte, aber alle vegan. Die Gnocchi lachten mich an, vor allem, weil wir noch einige dicke, alte Kartoffeln hatten, die mal weg mussten. Im Buch waren sie nicht glutenfrei, aber da ich noch Mehlmix da hatte, habe ich sie ohne Gluten zubereitet.



Im Rezept heißt es, am besten backt man die Kartoffeln im Ofen, damit sie nicht viel Feuchtigkeit aufnehmen, aber ich

habe sie gedämpft. Die Schale war schon teilweise grün, deshalb habe ich die (sehr dicken) Kartoffeln großzügig geschält und so gegart. Wenn man sie gut ausdampfen lässt, warm durchpresst und erneut ausdampfen lässt, funktioniert das super!

Beim Harissa habe ich keins aus der Tube, sondern aus dem Glas. Das macht einen Unterschied in Konsistenz und auch Intensität, finde ich. Deshalb habe ich mal angegeben, welches ich benutze. Nehmt ihr ein anderes, reudziert vielleicht erst mal die Menge, vor allem, wenn ihr nicht so gerne sehr pikant esst wie ich. :)

#### Für 2-4 Portionen:

650 g geschälte Kartoffeln 100 g glutenfreie Mehlmischung

20 g Maismehl

¹5 TL Kurkuma

Pfeffer, Muskat

1 TL Salz

2 EL Pflanzendrink/Milch1 Bund grüner Spargel

60 g (vegane) Butter

3—5 TL Harissapaste (z.B. von Erhardt (Demeter))

30 g gemahlene Mandeln Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln dämpfen, ausdampfen lasssen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse ausbreiten und ausdampfen lassen. Dann das Mehl dazuwiegen, würzen und abschmecken und dann mit dem Pflanzendrink verkneten. Etwa 1 Minute kneten, bis der Teig gut vermischt ist und zusammenhält, aber auch nicht viel länger.

Den Teig vierteln, dann nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche Stränge rollen und diese in daumenbreite Gnocchi schneiden. In einem großen Topf Salzwasser erhitzen und die Gnocchi darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen lassen!). Wenn sie oben schwimmen, können sie fast schon wieder raus, die Garzeit dauert nicht lange.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in eine leicht geölte weite Form (oder ein Blech) geben, damit sie nicht aneinander kleben.

Sobald alle Gnocchi gegart sind, den Spargel putzen (holzige Enden entfernen und evtl. das unterste Drittel schälen), schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Pfanne geben. Den Boden der Pfanne gerade so mit Wasser bedecken, dann den Deckel auflegen und den Spargel dünsten. Sobald er fast bissfest ist, den Deckel abnehmen und den Spargel noch etwas braten. Dazu einen Schuss Olivenöl zufügen.

Dann die Butter, das Harissa sowie die gemahlenen Mandeln zufügen, verrühren und etwa die Hälfte der Gnocchi hineingeben und darin erhitzen. Dabei schwenken oder rühren, sodass sie von der Sauce überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Gnocchi kühlen und am nächsten Tag zubereiten, oder die Menge an Spargel und Saucenzutaten verdoppeln und für 4-6 Personen kochen.



Die Gnocchi waren wunderbar zart, überhaupt nicht zäh, wie gekaufte es oft sind, und ich war überrascht, wie schnell und

einfach sie dann doch zubereitet waren!

Vielleicht hat ihr ja jetzt auch Lust, mal eigene Gnocchi zu machen. Vor allem wenn alte Kartoffeln wegmüssen, ist das eine tolle Resteverwertung.

Viel Spaß beim Kochen und Vernaschen!

Lasst es euch gut gehen,

eure Judith



### <u>Zitronenkuchen - vegan,</u> <u>glutenfrei, zuckerfrei & mit</u> <u>extra Protein</u>



Bei diesem Titel fragt ihr euch vermutlich, aus was dieser Kuchen denn bitte überhaupt noch besteht. Rezepte mit all diesen Kriterien zu finden, ist trotz der vielen Unverträglichkeiten und Ernährungsweisen heutzutage nicht ganz so einfach, wie ich neulich beim Recherchieren feststellte. Also habe ich mal wieder experimentiert und einfach mal was zusammengemixt. Da ich versuche, auf mehr Protein in meiner Ernährung zu achten, habe ich mittlerweile meistens Tofu da und für Süßes auch mal Seidentofu (ergibt auch eine wunderbare

Mousse au chocolat!).

Obwohl ich befürchtet habe, dass der Kuchen dadurch sehr speckig wird, habe ich einfach mal den Seidentofu püriert und als Basis verwendet. Gesüßt wird die Nascherei mit pürierten Datteln und Xylith, Butter gibt es ja auch vegan und glutenfreie Mehlmischungen zum Glück mittlerweile auch.

Mit dem Abrieb von zwei Zitronen wird der Kuchen super aromatisch. Er hat uns richtig gut geschmeckt. Speckig war er nur ganz leicht an einer Stelle, aber beim Essen merkt man das gar nicht, sondern nur optisch. Am besten schmeckt er ganz frisch! Am zweiten Tag haben wir ihn auf dem Toaster noch mal sanft warm gemacht.

Wundert euch nicht: wenn er aus dem Ofen kommt, hat er eine sehr schwabblige Konsistenz, das gibt sich aber, wenn er abkühlt. Am zweiten Tag ist er dann recht fest. Deshalb genießt ihn am besten frisch aus dem Ofen, sobald er abgekühlt ist!

Wir haben den Kuchen jetzt schon zum zweiten Mal gebacken – Naschkater liebt ja Zitronenkuchen und obwohl wir uns während der Darmkur ganz schön entwöhnt haben von Süßem, kommt doch hin und wieder der Süßhunger durch. Der wird dann eben auf gesündere Art gestillt. Nur Datteln zu naschen macht auf Dauer eben keinen Spaß.

Wobei — neulich habe ich etwas braunes Mandelmus mit Kakaopulver verrührt und in Datteln gefüllt — das war ein köstlicher Schokoladenersatz! Fast schon eine Praline. :)



Für 1 Kastenkuchen: 150 g weiche vegane Butter/Margarine 100 g Xylith

200 g Seidentofu

10 Datteln, eingeweicht und abgetropft

1 EL Leinsamen

Abrieb von 2 Bio-Zitronen

250 glutenfreies Mehl

1 Packung Backpulver

Saft von 2/3-1 Zitrone

Die Kastenform fetten und den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vegane Butter mit Xylith cremig rühren.

Den Seidentofu mit den Datteln und den Leinsamen pürieren. Den Zitronenabrieb zufügen und zur Buttermischung geben.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter die feuchten Zutaten rühren. Zum Schluss den Zitronensaft unterrühren.

Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und ca. 40 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen und den fertigen Kuchen in der Form etwas abkühlen lassen, dann stürzen.

Ich wünsche euch viel Freude beim Vernaschen und hoffe, dieser etwas ausgefallene Kuchen schmeckt euch auch so gut wie uns!

Alles Liebe,

eure Judith