

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

Okonomiyaki – japanische Kohl-Pfannkuchen mit Miso- Mayonnaise



Nach einer zweiwöchigen Pause gibt es heute mal wieder eine Nascherei, und zwar eine herzhaftere aus einem Buch, das ich

euch kommende Woche vorstellen möchte (Das Gemüse-Kisten-Kochbuch von Stefanie Hiekmann).

Die Okonomiyaki haben mich beim Blättern als erstes angesprochen. Und da ich in letzter Zeit großer Fan von Miso bin, zum Beispiel in Form von Miso-Butter, fand ich sie wegen der Miso-Mayonnaise erst recht spannend.

Für Miso-Butter lasst ihr übrigens einfach Butter bei Zimmertemperatur ganz weich werden und rührt teelöffelweise Misopaste unter, bis die Masse ganz glatt ist. Misopaste ist recht salzig, am besten tastet ihr euch also mit der Menge ran, bis die Butter eurem Geschmack entspricht.

Passenderweise haben wir Miso-Butter in einem Restaurant in Freiburg kennengelernt, das japanisch-badische Fusion-Küche macht und wo es diese Butter mit regionalem Brot als Vorspeise gab.



Okonomiyaki sind japanisch inspirierte Pfannkuchen mit viel frischem Gemüse. Laut Autorin darf alles mit in die Pfanne, was gerade Saison und keine lange Garzeit hat – oder besonders dünn geschnitten wird. Weißkohl ist geradezu perfekt dafür geeignet. Ich habe Spitzkohl genommen, den mag ich noch lieber und er ist von Natur aus zarter.

Leider hatte ich keinen Julienne-Schneider und vergessen, ihn bei einer Freundin zu leihen. Die Schnipperei war also ein bisschen Fleißarbeit – aber sie hat sich gelohnt!

Die Pfannkuchen sind mega lecker!

Für 6–8 Pfannkuchen:

4 Eier
300 ml Milch
4 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup
1 EL Reisessig
1EL Sesamöl, plus 4 EL zum Braten
300 g Dinkelmehl Type 630
2 TL Backpulver
250 g dünne Weißkohlblätter
2 Karotten
2 Frühlingszwiebeln
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Miso-Mayonnaise:

1 TL helle Misopaste
1 TL Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Ahornsirup
120 g Mayonnaise

1 guter Spritzer Zitronensaft oder Reisessig

Topping nach Belieben, z. B. Kapuzinerkresse, Chiliflocken,

Frühlingszwiebeln, ...

In einer Schüssel Eier und Milch verquirlen und mit Sojasauce, Ahornsirup, Reisessig und 1 EL Sesamöl verfeinern. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen, dann kurz unter den Eier-Mix rühren. Den Pfannkuchenteig abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen, so wird er nach dem Backen schön locker.

Währenddessen für die Mayonnaise die Misopaste mit Sojasauce, Sesamöl und Ahornsirup glatt rühren, dann mit der Mayonnaise und dem Zitronensaft bzw. Reisessig vermengen und abschmecken. Ich habe noch eine große Prise Chiliflocken dazugegeben.

Das Gemüse waschen, den Weißkohl in feinste Streifen schneiden, die Karotten schälen und in Julienne hobeln. Die Frühlingszwiebeln von den Wurzelenden befreien und schräg in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel vermengen.

Den Pfannkuchenteig über das Gemüse gießen, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Gemüseteig kellenweise in die Pfanne geben und daraus bei schwacher Hitze in jeweils 8–10 Minuten Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen bis zum Servieren bei etwa 70 °C im Ofen warm halten.

Die warmen Gemüse-Pfannkuchen mit Miso-Mayonnaise servieren.



Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, Okonomiyaki auch mal zu probieren und wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

**Herzhafte Käse-Quark-
Pfannkuchen mit getrockneten
Tomaten**



Heute gibt es noch mal was Herzhaftes: ein Sonntags- oder Feiertagsfrühstück. Da ich diese Woche noch mal ein paar Tage Urlaub hatte und mit Freunden gemütliche Tage im Allgäu verbracht habe, wurden im Hause Naschkatze keine Plätzchen mehr gebacken. Manchmal muss man sich einfach ein bisschen Ruhe gönnen, dem Trubel der Vorweihnachtswochen entfliehen und mit Tee, netter Gesellschaft und einem bollernden Ofen das Jahr Revue passieren lassen, Pläne schmieden oder einfach mal ganz den Kopf ausschalten.

Aber es hilft ja nichts, der Endspurt will gelaufen werden und damit für die letzte Arbeitswoche Energie da ist, gab es heute diese Pfannkuchen zum Frühstück, die eine herzhaftere Abwandlung der [Quark-Pfannkuchen mit Erdbeeren](#) sind.



Sie sind super unkompliziert und schnell gemacht, aber trotzdem finde ich, sind Pfannkuchen ein Frühstück für entspannte Tage, an denen man in Ruhe zusammen sitzt und etwas Besonderes genießt, für das man im Alltag meist doch keine Zeit hat.

Ihr könnt zu den Pfannkuchen natürlich alles servieren, was euch schmeckt – frische Röstzwiebeln stelle ich mir als Topping auch sehr lecker vor. Nehmt auf jeden Fall einen kräftigen Käse, sonst geht sein Aroma im Teig unter. Ich hatte einen reiferen Gouda, so eine Sorte sollte das Minimum sein, kräftiger darf es aber auf jeden Fall auch sein.



Für 10–15 Pfannkuchen:

200 g Quark 20%
2 Eier
50 g geriebener Hartkäse
50 ml Milch
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 gr. Prise Kurkuma und Paprikapulver
100 g Dinkelmehl 630
2 TL Backpulver
1 gestr. TL Salz

Servieren:

getrocknete Tomaten in Öl (nach Geschmack)
Schnittlauchröllchen
Butter, zerlassen
ODER alles, was schmeckt (z.B. Röstzwiebeln, gehackte Oliven,
geriebener Käse)

Quark und Eier verrühren, dann die Milch einrühren. Die Gewürze zufügen. Mehl und Backpulver vermischen, zusammen mit dem Salz zur Quarkmasse geben und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Eine beschichtete Pfanne vorheizen und jeweils 1 Esslöffel Teig zu einem runden Pfannkuchen formen. In eine größere Pfanne gehen gut 4 Pfannkuchen gleichzeitig hinein. Auf kleiner Stufe backen, bis sich Bläschen bilden, dann die Pfannkuchen wenden.

Die Pfannkuchen am besten heiß oder warm genießen und mit den Toppings bestreuen und mit zerlassener Butter beträufeln.



Vermutlich werde ich vor und über Weihnachten nichts mehr bloggen. Wir sehen uns zwischen den Jahren wieder!

In der Zwischenzeit seid herzlich eingeladen, im Archiv in den [Plätzchen](#), [Stollen](#) und anderen Naschereien zu stöbern und macht euch genussvolle Tage mit lieben Menschen und gutem Essen!

Alles Liebe und frohe Weihnachten,

eure Judith

Quarkpfannkuchen mit
Erdbeeren & Erdbeersirup



Heute gab es bei uns ein wahres Feiertagsfrühstück. Nachdem ich endlich mal wieder mit meiner Lieblings-Sportfreundin eine große Runde laufen war, stellte ich mich nach dem Duschen direkt in die Küche und bereitete diese super unkomplizierten [Quarkpfannkuchen](#) zu.

Das Rezept stammt von Nancy, die den schönen Blog [Kochtheke](#) schreibt. Im Rahmen der Aktion „[Koch mein Rezept](#)“ durfte ich bei ihr stöbern und fand unglaublich viele tolle Rezepte.

Die meisten sind einfach und alltagstauglich, was mich sehr anspricht, da ich auch eher bodenständige Küche mag und im Alltag nicht immer viel Zeit habe, um ausgiebig zu kochen.

Nancys Kategorien sind vielfältig: Fleischgerichte, Fisch,

Dips und Öle, Ofengerichte, Rezepte für Kinder, Grillen, und vieles vieles mehr... wenn da nicht für jeden etwas dabei ist, weiß ich auch nicht. Sogar wer glutenfrei kochen oder naschen möchte, findet in ihrer Kategorie „Glutenfreie Rezepte“ sicherlich leckere Gerichte.

Ich finde Nancys Kochtheke super sympathisch und werde sicher noch mal das ein oder andere Rezept ausprobieren!



Klasse fand ich auch, dass Nancy hier Dinkelmehl verwendet. Weizenmehl habe ich ja fast nie im Haus und backe fast jedes Rezept mit Dinkel. Ein wenig habe ich den Teig noch aufgemotzt mit Limettenabrieb und etwas Kokosblütenzucker.

Statt Granatapfelsirup und Mandeln habe ich die Pfannkuchen mit frischen Erdbeeren und einem fix pürierten Erdbeersirup aus Früchten und Agavendicksaft serviert. Soooo lecker!

Für 10–15 Pfannkuchen:

200 g Quark 20%

2 Eier

50 ml Milch

100 g Dinkelmehl 630

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

2 EL Kokosblütenzucker

Abrieb von 1 Bio-Limette

(oder 1 Biozitronen)

1 Schachtel Erdbeeren

Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

Quark und Eier verrühren, dann die Milch einrühren. Mehl und Backpulver vermischen und zusammen mit dem Salz zur Quarkmasse geben. Zucker und Limettenabrieb zufügen und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Eine beschichtete Pfanne vorheizen und jeweils einen Esslöffel Teig zu einem runden Pfannkuchen formen. In eine größere Pfanne gehen gut 4 Pfannkuchen gleichzeitig hinein. Auf kleiner Stufe backen, bis sich Bläschen bilden, dann die Pfannkuchen wenden.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und 2/3 der Kiste fein würfeln. Mit 1–2 EL Agavendicksaft verrühren.

Die übrigen Erdbeeren mit 2–3 EL Agavendicksaft pürieren und die Sauce mit den Erdbeeren zu den fertigen Quarkpfannkuchen

servieren.



Ich wünsche euch einen entspannten und sonnigen Maibeginn!

Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith





Tapioka-Crêpes mit Banane



ch 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](#).