

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

Leckere Resteverwertung: Vollkornbrot-Knödel mit Pilzrahm



Neulich habe ich seit langem mal wieder eine Foodsharing-Abholung bei einem Bäcker gemacht. Nachdem ich letzten Juni

meine Arbeit in einer Firma aufgegeben habe, lag diese Bäckerei gar nicht mehr auf meinem Weg. Aber da eine Freundin von mir auch bei diesem Betrieb abholt, haben wir uns einfach mal zu einer Abholung verabredet, uns zum gleichen Termin eingetragen und davor noch einen Tee in einem Café um die Ecke getrunken. Anlässe kann man sich ja auch schaffen. :)

Wenn ich beim Bäcker abhole, friere ich gerne einen kleinen Vorrat an Brötchen oder leckerem Brot ein. Da ich noch Vollkornbrot eingefroren hatte, das schon beim Einfrieren trocken gewesen war, taute ich das kurzerhand auf, um Platz zu schaffen. Eigentlich wollte ich Semmelbrösel daraus machen, aber dann kam mir die Idee, Semmelknödel beziehungsweise Brotknödel zu versuchen.



In einem alten Kochbuch meiner Oma fand ich ein Rezept für Brotnödel, das aber sicher für Weißbrot gedacht war und zu meiner Verwunderung kein Ei enthielt. Im Endeffekt ging ich nach Gefühl und kochte zwei Probeknödel und das Ergebnis wurde erstaunlich gut! Ich war ja ein klein wenig skeptisch, ob das mit reinem Vollkornbrot so hinhaut, aber die Knödel wurden sehr lecker – vor allem mit Pilzrahmsauce, einer Kombi, die einfach köstlich ist.

Wenn ihr also mal nicht nur Weißbrot essen möchtet oder auch, wie ich, ein(en) Vollkornbrot(rest) habt, das ihr verarbeiten möchtet, dann probiert doch mal dieses Rezept aus!

Für 20–30 kleinere Knödel:

500 g altbackenes Vollkornbrot
250 ml Milch
1 große gelbe Zwiebel, fein gewürfelt
3 EL Öl oder Butter
1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
3 Eier
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Das Brot in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch erwärmen und darübergießen. Das Brot mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde weichen lassen und dabei hin und wieder umrühren. Falls es immer noch trocken wirkt, lieber noch einmal 50–100 ml warme Milch hinzufügen und noch einmal weichen lassen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Dann die Zwiebel im Fett andünsten und mit der Petersilie zum Brot geben. Die Eier zufügen, Muskatnuss darüberreiben, salzen und pfeffern. Mit sauberen Händen alles gründlich verkneten, bis der Teig zusammenhält.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Einen Probeknödel formen (ich habe kleinere gemacht, etwa 1–2 EL Teig) und ins siedende Wasser geben. Dann die Hitze reduzieren

und den Knödel ca. 10 Minuten ziehen lassen. Das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen, sondern leicht simmern.

Falls der Knödel auseinanderfällt, mehr Ei untermischen. Am besten den Knödel auch kosten, ob er optimal gewürzt ist und gegebenenfalls nachwürzen.

Dann den gesamten Teig zu gleichmäßigen Knödeln formen und portionsweise im heißen Wasser gar ziehen lassen.

Dazu passt eine simple Pilzrahmsauce. Dafür Pilze klein schneiden und in etwas Öl scharf anbraten. Mit Knoblauchsatz und Pfeffer würzen, Sahne angießen und kurz köcheln lassen.

Die Knödel mit der Sauce anrichten und nach Geschmack fein gehackte Kräuter darüberstreuen.



Eine Käsesauce schmeckt sicher auch sehr gut zu diesen Knödeln und falls ihr Reste habt, könnt ihr sie auch einfrieren und nach dem Auftauen in der Pfanne goldbraun anbraten.

Ich finde ja, wenn man sich schon die Mühe macht und Knödel zubereitet, sollte man lieber gleich zu viel als zu wenig machen, dann hat man noch einmal was davon.

Ich wünsche euch eine genussvolle Woche!

Eure Judith