

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





**Vegane Vollkorn-Tartelettes
mit Stracciatella-Quark &
Erdbeeren**



Letzten Samstag gab mir unser Lieblingsgemüsehändler die ersten Erdbeeren mit. Sie waren zwar noch aus Italien, aber leuchteten schon in sattem Rot und dufteten wunderbar fruchtig.

Allerdings war ich etwas ratlos, was ich Schönes damit backen könnte. Schließlich kam mir durch eine Version meines [vegane Zupfkuchens](#), den ich für Gäste backte, die Idee.

Der übrige Sojagurt durfte über Nacht im Sieb abtropfen und zu „Quark“ werden. Diesen Tipp hatte ich neulich bei einem bunten Büffet-Abend von einer Bekannten bekommen, die leckeren veganen Kräuterquark mitgebracht hatte.

Aus frisch gemahlenem Dinkelmehl wurde ein schneller Mürbteig geknetet und in meinen französischen Crème brûlée-Förmchen

gebacken. Der „Quark“ bekam eine Ladung Schoki und Agavendicksaftsüße und wurde mit den Erdbeeren in die Teigförmchen gebettet.



Die Tartelettes sahen nicht nur total hübsch aus, sondern schmeckten auch super lecker. Die Menge ist etwas schwer zu schätzen, denn sie hängt von der Größe eurer Förmchen ab. Ich hatte aus 400 g Sojagurt 3 Törtchen gemacht. Die Teigmenge ergibt je nach Größe ca. 6 Tartelettes. Wenn ihr keine Förmchen habt, könnt ihr auch Muffinmulden nehmen. Dann bekommt ihr natürlich sehr viel mehr kleine Törtchen.

Für 6 Tartelettes:

TEIG

200 g Dinkel-Vollkornmehl (vorzugsweise frisch gemahlen)

100 g Dinkemehl 630

60 g Zucker

100 g Margarine, gewürfelt

Ca. 90 g Pflanzendrink

FÜLLUNG

800 g Sojagurt, abgetropft *

4 EL Agavendicksaft

4 EL Schokosplitter, zartbitter

Frische Erdbeeren, geputzt und längs halbiert

Minzblättchen und weitere Schokostückchen zum Garnieren

** den Sojagurt am besten über Nacht in einem Sieb mit einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eine ausreichend große Schüssel unterstellen – der „Quark“ verliert ganz schön viel Wasser!*

Für den TEIG alle Zutaten und ca. 50 g Pflanzendrink in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zügig verkneten. Falls nötig den restlichen Drink dazu wiegen und alles zu einem homogenen Teig verkneten.

Den Teig gleichmäßig in gefettete oder mit Backpapier ausgelegte kleine Förmchen drücken und einen Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Tartelettes bei 160 °C Umluft 15-20 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun und gar sind.

Die Böden auf einem Gitter abkühlen lassen, dann aus den Formen lösen.

Für die FÜLLUNG den abgetropften „Quark“ mit der Süße und den Schokostückchen verrühren und abschmecken.

Die Creme in die abgekühlten Förmchen geben und jeweils 4 Erdbeerhälften daran lehnen.

Jede Tartelette mit weiteren Schokostückchen bestreuen und mit der Minze garnieren.



Natürlich könnt ihr die Törtchen auch mit Butter und Sahnequark machen oder sogar mit steif geschlagener Sahne füllen und anderes Obst verwenden. Da sind der Fantasie wie immer keine Grenzen gesetzt. =)

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch trotz Schmuddelwetter schön!

Eure Judith

**Rhabarber-Sterne mit
Zitronen-Tonka-Quark**



Seit letztem Jahr versuchen Maschkater und ich, die hiesige Gastronomie zu unterstützen. Mindestens einmal die Woche holen wir etwas zu essen bei einem unserer Lieblingsrestaurants. Was mich allerdings bei To-Go und Lieferdiensten schon vor dieser Krisenzeit abgeschreckt hat, war der enorme Müllberg, der dabei entsteht und der mir immer ein ökologisch schlechtes Gewissen gemacht hat.

Neulich entdeckte ich zu meiner großen Freude, dass mehrere Restaurants in Freiburg schon ein Pfandsystem nutzen. Man leiht beim Abholen Behälter aus und gibt sie wieder ab. Das wird über eine App abgewickelt. Mittlerweile gibt es, glaube ich, sogar mehrere solcher Pfandsysteme, also schaut bei Interesse mal nach oder fragt bei euren Restaurants nach, ob sie Pfandbehälter haben oder auch in eigene Behälter abfüllen! Ich finde, in dieser Zeit ist es umso dringender, dass sich in dieser Hinsicht ganz viel bewegt und ein Bewusstsein entsteht. Was denkt ihr darüber?



Ich hatte also 2 Pfandbehälter bei einem Restaurant abgegeben und direkt noch mal eine leckere Spargel-Bowl mitgenommen, als

ich auf dem Rückweg den kleinen Bio-Marktstand entdeckte. Da ich noch backen wollte, erstand ich gleich mal frischen Rhabarber.

Nach einem kurzen Einkauf im Supermarkt entstanden dann diese hübschen Rhabarber-Sterne. Sie sind wirklich schnell im Ofen und machen ganz schön was her, findet ihr nicht auch?

Für ca. 12 Stück:

500 g Rhabarber

2 EL Rohrzucker

–

250 g Quark (Halbfettstufe)

3 gestr. EL Rohrzucker

Abrieb 1/3 Bio-Zitrone

Tonkabohne, gemahlen (ca. 1/3 Bohne)

–

2 Packungen Blätterteig (à ca. 240 g)

Agavendicksaft oder Ahornsirup als Glasur

Den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und die Stangen dann schräg in Rauten schneiden. Die Stücke mit dem Zucker bestreuen und eine Weile stehen lassen.

Den Quark mit Zucker, Zitronenabrieb und Tonkabohne verrühren. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen und bereit stellen.

Den Ofen vorheizen und die Teigbahnen aufrollen. Mit einer runden Form von 11 cm Durchmesser Kreise ausstechen und diese auf die Bleche legen. Dann den Quark auf die Kreise verteilen (jeweils 1 Klecks mit dem Esslöffel) und etwas verstreichen, dabei aber einen breiten Rand freilassen.

Die Rhabarber-Rauten sternförmig auf den Quarkkreis legen und den freien Rand zwischen den Rhabarber-Spitzen nach innen klappen und leicht zusammendrücken, sodass eine Art Sternform entsteht.

Die Rhabarber-Sterne im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, bis der Rand goldbraun und der Rhabarber weich ist. Auf einem Gitter abkühlen lassen und dabei die Rhabarber-

Stücke mit etwas Dicksaft oder Sirup bepinseln, damit sie schön glänzen.



Habt ihr auch schon den ersten Rhabarberkuchen gebacken? Oder gehört ihr zu den Menschen, die ihn gar nicht mögen?

Alle Fans finden hier unter dem Suchwort Rhabarber noch einige andere Rhabarber-Rezepte auf dem Blog. Vielleicht stöbert ihr ja mal im Archiv. =)

Ich wünsche euch allen ein sonniges und und genussvolles Wochenende!

Eure

Judith



Sommerliche Torte (ohne Backen) mit Feigen



Letzt es Wochenende war ich in der Pfalz und habe meine Familie besucht. Meine Ma feierte ihren Geburtstag und da kamen aus mehreren Gründen Urlaubserinnerungen hoch.

Der erste Grund war das Geschenk, das sie von Freunden bekam: Boule-Kugeln. Zwischen meinem Heimatdorf und dem Nachbarort gibt es seit einiger Zeit ein fantastisches „Boulodrome“, das von einem deutsch-französischen Partnerschaftsverein initiiert wurde. Dort kann jeder einfach hinkommen und spielen, was ich absolut großartig finde!

Kennt ihr das Phänomen, dass man etwas vor der Haustür hat und es nie nutzt?

Obwohl es auch hier bei uns einige Plätze gibt, wo man Boule spielen kann, haben wir das noch nie getan. Aus diesem Grund ist es bei mir tatsächlich 12 Jahre her, seit ich zuletzt Boule-Kugeln in der Hand hatte. Das war 2006 in der Bretagne, als ich mit meiner Freundin aus Paris ihre Großeltern auf dem Land besuchte.

Das waren herrliche faule Wochen voll leckerem Essen, in denen wir auf dem Sofa lagen, Bücher inhalierten und uns eigentlich nur bewegten, um ins Esszimmer zu gehen, wo Marions Oma Köstlichkeiten aus dem eigenen Garten auftischte oder in den Garten selber, wo ihr Opa eine eigene Boulebahn angelegt hatte. Wir spielten oft stundenlang bis in die Nacht und hörten nur auf, weil wir irgendwann das „Schweinchen“ nicht mehr sehen konnten.



Die zweite Erinnerung kam mit dem Mitbringsel einer Freundin. Sie hat einen riesigen Feigenstrauch im Garten, der jedes Jahr größer wird und dieses Jahr schier explodiert vor Früchten.

Sie brachte zwei Schüsseln dieser leckeren Früchte mit und ich freute mich wie immer sehr, das Glück zu haben, zur Erntezeit in der Pfalz zu sein.

Bei Feigen muss ich immer an meine Interrail-Italienrundreise denken. Unsere letzte Etappe war Sizilien, wo im Hinterhof unserer Unterkunft ein Feigenbaum stand. Die Früchte waren so unfassbar süß, wie ich es noch nie erlebt hatte und wir futterten uns kugelrund an diesen sonnenwarmen, saftigen Früchten. Dass wir uns nicht überfressen haben und ich heute noch Feigen mag, ist eigentlich ein Wunder.



Aber ich liebe sie immer noch und so habe ich eine Torte mit Feigen „gebastelt“. Die Creme habe ich bei Jörgs „[Zungenzirkus](#)“ geklaut (danke für das tolle Rezept ohne

Gelatine!), der Boden ist eine einfache Kekse-Butter-Mischung und die Feigen könnt ihr natürlich auch ersetzen, wenn man euch, wie meinen Pa, mit diesen Früchten jagen kann. Für diese Torte muss also der Ofen nicht angeworfen werden, was einen bei dieser Sommerhitze ja auch schlicht umbringen würde.

Zutaten:

300 g Butterkekse
190 g zerlassene Butter
250 g Joghurt
125 g Magerquark
100 g Zucker
1 Packung Vanillezucker
100 ml Milch
1½ TL Agar Agar
200 ml Sahne
10-20 frische, reife Feigen
(oder anderes Obst, wie frische Erdbeeren, Himbeeren oder Nektarinen)

Die Kekse in einem Mixbecher zu feinen Bröseln zerkleinern oder in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz oder Fleischklopfer zerstoßen. Die Butter zerlassen und mit den Krümeln verrühren. Die Krümelmasse als Kuchenboden in eine **Springform mit 20 cm Durchmesser** (oder mehrere kleine Formen; es gehen auch **ca. 10 größere Dessertringe**) drücken und 30 Minuten kühlen, damit die Böden fest werden. (Zum besseren Herauslösen kann man eine Schicht Klarsichtfolie über den Boden der Springform spannen.)

Die Sahne steif schlagen und kalt stellen.

Magerquark, Joghurt, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät verrühren.

Die Milch mit Agar Agar in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen. 1 Minute unter Rühren köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

2-3 EL der Joghurt-Masse nacheinander zur heißen Milch rühren.

Dann den kompletten Topfinhalt zur restlichen Joghurt-Masse geben und zügig untermixen. Die Schlagsahne unterheben.

Die Feigen waschen, vorsichtig trocknen und nach Belieben in dünne Spalten oder in Scheiben schneiden. Entweder eine Schicht Creme, dann eine Schicht Feigen und wieder Creme in die Formen geben, oder nur eine Schicht Creme darin verteilen, glatt streichen und die Oberfläche mit Feigen (oder anderen Früchten oder Beeren) belegen.

Die Torte(n) 3 Stunden kalt stellen.



Nächstes Wochenende werde ich in Venedig sein und mit einer Freundin das italienische dolce vita genießen. Auf Instagram wird es sicher das ein oder andere Bild geben, also schaut

gerne mal vorbei! =)

Habt eine genussvolle Woche und nascht viel Kühles!

Eure

Judith



Spinatquiche mit Feta



Schon wieder war es eine ruhige Woche hier. Der Grund war ein Kurztrip nach Berlin, wo eine Freundin von mir ihren runden Geburtstag nachgefeiert hat. Wir nutzten diese Anreise quer durchs Land, um unsere Hauptstadt ein bisschen näher kennen zu lernen und ließen uns drei Tage durch verschiedene Kieze treiben.

Ich muss sagen, obwohl ich schon zwei Mal in Berlin war, fand ich diese Reise fast am schönsten, weil ich das Gefühl hatte, das „wahre“ Berlin besser kennen zu lernen. Dieses Mal gab es kein Must-see-Touriprogramm, sondern wir durchstreiften Kreuzberg, Prenzlauer Berg und Neu-Kölln und ließen den Alltag auf uns wirken. Dabei entdeckten wir süße kleine Lädchen und Cafés, tolle Restaurants und Bars und haben natürlich auch

unglaublich gut gegessen. Davon muss ich euch mal noch berichten!

Jedenfalls scheint eine Stadt mit einem ortskundigen Ansässigen gleich viel spannender und lebendiger, kennt ihr das? Bisher fand ich Berlin nicht sonderlich dringend eine dritte Reise wert, aber ich wurde eines Besseren belehrt und komme gerne bald wieder in diese pulsierende, kreative Stadt.



Zurück im Alltag habe ich ein Rezept entdeckt, das noch in der Warteschleife hing. Diese Spinatquiche gab es in der Woche vor Berlin und obwohl eine Quiche ja ein bisschen Arbeit macht,

ist diese hier trotzdem einfach zu machen und vor allem lohnt sich die kleine Mühe, denn man hat für ein, zwei Tage ein unkompliziertes Essen, wenn man von der Arbeit kommt oder kann sich ein Stück für die Mittagspause mitnehmen.

Für 1 Springform 26 cm:

Teig:

100 g Dinkelmehl
100 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
1 EL Quark (von insg. 250 g)
120 g Butter
1 Ei

Füllung:

Restlicher Quark (250 g minus 1 EL für den Teig)
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, mildes Paprikapulver
2 Eier

550 g Spinat (ungeputzt)
100 g Feta
etwas (schwarzen) Sesam

In die Springform einen Bogen Backpapier einspannen, so dass der Boden damit bedeckt ist, oder die gesamte Form leicht einfetten.

Die Zutaten in eine Schüssel wiegen, die Butter in kleineren Stückchen darüber geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und einen Rand hochziehen.

Für die Füllung die zwei ersten Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Eier mit dem Schneebesen unterrühren.

Den Spinat waschen und die Stiele entfernen. Die Blätter ziemlich klein zupfen und in einem großen Topf oder einer großen Pfanne kurz zusammen fallen lassen. Dafür braucht es

kein zusätzliches Wasser, das bisschen vom Waschen genügt.
Den Spinat dann in einem Sieb abtropfen lassen und noch einmal gut ausdrücken, damit kein Wasser in die Quiche kommt. Das Grün dann gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Den Feta in kleinen Stückchen darüber bröckeln und die Quarkmischung darauf verteilen. Den Sesam über die Quiche streuen.
Bei 180° Grad Umluft etwa 40 Minuten backen. Die Füllung sollte oben goldbraun sein und einmal leicht hochgegangen sein, dann ist die Quiche fertig.
Gut abkühlen lassen und dann aus der Form lösen. Dazu passt ein grüner oder bunter Salat.



Backt ihr auch gerne Quiches und habt ihr eine Lieblings-Zutat? Je nachdem, was gerade Saison hat und was einem schmeckt, kann man solche Gerichte ja wunderbar variieren und

sich kreativ austoben. =)

Ich wünsche euch eine gute und genussvolle Restwoche, ihr
Lieben!

Eure

Judith

