

Farbenfroh: Lila Süßkartoffel-Gnocchi mit Pilzen & Spinat



Letzte Woche hatte ich bei einem Stadtbummel zufällig einen neuen Asia-Markt entdeckt und habe mal schnell reingeschaut. Da fielen mir lila Süßkartoffeln ins Auge, die man ja nicht so oft findet. In letzter Zeit hatte ich mal bei Instagram ein Video gesehen, wie eine Bloggerin daraus schnelle Gnocchi zauberte und wollte das sofort auch ausprobieren.

Die lila Süßkartoffeln kamen also gerade recht, zumal sie optisch natürlich noch viel spektakulärer sind! Und ich muss sagen, die Zubereitung der Gnocchi war kinderleicht!

Ich hatte die Süßkartoffel gedämpft, aber man kann sie natürlich auch im Ofen garen.

Ei brauchte ich keins, der Teig hielt auch so gut zusammen. Somit sind die Gnocchi sogar vegan.

Gnocchi sind ja sprachlich so eine Sache. Die wenigsten können sie korrekt aussprechen und als Italienliebhaberin mit grundlegenden Sprachkenntnissen zuckte ich innerlich immer ein bisschen zusammen, wenn jemand „Knotschi“ oder „Knocki“ sagt. Der Vollständigkeit halber hier die korrekte Aussprache: „Njocki“ ['njɔki].



Oft sind Gnocchi ja eher eine zähe Angelegenheit. Ich habe mal gehört, dass man den Teig auf keinen Fall zu lange kneten darf und habe das auch bei den Süßkartoffel-Gnocchi beherzigt.

Und wenn die Farbe der Gnocchi schon so wunderbar ist, musste sie natürlich noch ergänzt werden! Also kamen erdig-braune Champignons hinzu und frühlingshaft-grüner Spinat, gekrönt von einer großzügigen Prise leuchtend roter Chiliflocken. Das Auge isst schließlich mit und diese Woche haben Augen und Gaumen Frühjahrfest gefeiert.

Für 4 Personen:

Ca. 730 g geschälte und gegarte (lila) Süßkartoffel*

Ca. 100 g Dinkelmehl 630

Ca. 50 g Stärke

1 gestr. TL Salz

Muskat nach Geschmack

** Bei mir waren es 2 mittlere bis große Exemplare. Wenn es nicht ganz 700 g sind, ist das auch kein Problem, dann nehmt ihr etwas weniger Mehl und/oder Stärke.*

Die Kartoffeln nach dem Garen ausdampfen lassen und dann durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Stärke, Salz und Muskat zufügen und alles zügig zu einem Teig verkneten – aber keinesfalls zu lange kneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionsweise zu fingerdicken Strängen rollen und mit einer Teigkarte oder einem Messer kissenförmige Gnocchi schneiden. Der Teig ist relativ weich, deshalb ließen sich die Gnocchi nicht wirklich gut über eine Gabel rollen, um Rillen zu erzeugen. Aber umso schneller sind sie zubereitet.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Gnocchi portionsweise darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen!), bis sie an die Oberfläche kommen. Mit einem

Schaumlöffel herausholen und alle Gnocchi auf diese Weise verarbeiten.



Die fertigen Gnocchi entweder mit einer beliebigen Sauce mischen und servieren, oder in Butter (oder Salbeibutter) schwenken und mit beliebigem Pfannengemüse anrichten.

Ich habe sie mit einer Hand voll Champignons und etwas Knoblauch in Scheiben in Butter gebraten und etwas Spinat kurz zusammenfallen lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Chiliflocken bestreut war das eine köstliche Kombination! Diese Gnocchi werde ich sicher noch öfter machen, zumal ich Süßkartoffeln total liebe!

Auch Pasta möchte ich mal wieder selbst machen – meine italienische Nudelmaschine in der Abstellkammer hat vermutlich schon vor Jahren resigniert die Hoffnung aufgegeben, jemals wieder eingesetzt zu werden. Dabei sind [selbstgemachte Nudeln](#) unvergleichlich! Macht ihr Pasta oder Gnocchi selbst? Falls nicht, hoffe ich, euch inspiriert zu haben, das mal auszuprobieren und wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Wenn ihr schon selbst tolle Nudelkreationen gezaubert habt, freue ich mich über eure Ideen und Rezepte in einem Kommentar!

Habt eine genussvolle Zeit und macht es euch schön!
Eure Judith

[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 herzhaft 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 herzhaft 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 darübergerben.

Für 1 Galette:

TEIG:

250 g Dinkelmehl 630
1 Msp. Backpulver
140 g vegane Butter
5 g Hefeflocken
 $\frac{1}{3}$ TL Cumin (gemahlener Kreuzkümmel)
 $\frac{1}{2}$ 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

Spinatschnecken mit Halloumi, Mozzarella & Pinienkernen



Diese Woche hatten Naschkater und ich leckere Spinatschnecken als Pausensnack bei der Arbeit. Eigentlich wollte ich mal wieder eine Quiche backen, aber dann hatte ich Lust auf etwas Neues, das ich noch nicht gemacht habe. Herzhafte Schnecken gab es bisher nicht auf dem Blog, also wollte ich diese Lücke füllen.

Die Schnecken sind sehr unkompliziert, denn der Teig muss nicht gehen oder ruhen (ich habe ihn etwas ruhen lassen, während die Füllung zubereitet wurde) und auch die Spinatmasse ist kinderleicht gemacht.



Natürlich kann man hier wieder seiner Kreativität freien Lauf

lassen und zum Beispiel gehackte Tomaten mit Kapern, gehackte Peperoni und Oliven oder auch fein gewürfelte und gedünstete Paprika als Füllung verwenden. Sicher schmeckt auch leicht gedünsteter Lauch sehr gut. Probiert aus, was euch schmeckt. Nächstes Mal backe ich die Schnecken mal mit Spinat und Feta – immer eine köstliche Kombination!

Für ca. 10 Schnecken:

Teig:

200 g Dinkelmehl
200 g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
2 große Prisen Salz
2 geh. TL Backpulver
150 g Magerquark
100 g Rapsöl
100 ml Wasser

Füllung:

1 große Zwiebel, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 Schuss Öl
450 g TK-Spinat, aufgetaut, abgetropft und gut ausgedrückt
(dann beträgt das Gewicht noch ca. 270 g)
Ca. 80 g Halloumi, fein gewürfelt und kurz angebraten
80 g Magerquark
1 (Büffel)Mozzarella
1 Handvoll Pinienkerne
Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen, dann Quark, Öl und Wasser zufügen und alles zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig abdecken und beiseitestellen.

Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch in ein wenig Öl andünsten, dann mit Spinat, Halloumiwürfeln und Quark vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit

Backpapier bereitstellen.

Den Teig auf etwas Mehl zu einem (nicht zu dünnen) Rechteck ausrollen, die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und dann den Teig von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle mit einem scharfen Sägemesser in 2-finger-breite Scheiben schneiden und diese mit der Schnittfläche nach oben/unten auf das Blech legen. Wenn die Schnecken nicht mehr ganz rund sind vom Schneiden, noch ein wenig in Form drücken. Den Mozzarella fein zerzupfen und auf den Schnecken verteilen. Die Pinienkerne darüberstreuen.

Die Schnecken ca. 30 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun und gar sind.



Habt ihr schon einmal herzhaftes Schnecken gebacken?

Oder mögt ihr sie lieber süß? Dann hätte ich diese [Rhabarber-Hefeschnecken mit Mandeln & Marzipan](#), vegane [Bananen-Erdnuss-Schnecken](#) in Muffinform oder [Zimtschnecken](#) im Angebot.

Ob süß oder herzhaft, ich hoffe, ihr nascht etwas Feines am Wochenende und macht es euch bei dieser Affenkälte gemütlich!
Eure Judith

Flammkuchen mit Buchweizen, Spinat, Pilzen, Birne und Walnuss



Zurzeit hat ja Naschkater seine Experimentier-Phase in der Küche.

Oft komme ich nach Hause und er hat irgendetwas Neues ausprobiert. Da stehen dann Smoothies im Kühlschrank oder Dosen mit Energiekugeln. Ein Topf wartet auf dem Herd oder eine Auflaufform.

Finde ich super, denn dann muss ich mich mal nicht darum kümmern, was ich essen könnte. Zumal ich zurzeit so viel zu tun habe, dass Kochen und Experimentieren bei mir etwas kurz kommt.



Wenn ich an den Wochenenden mal nicht unterwegs bin, findet man mich aber natürlich in der Küche und da wir viel zu lange keinen Flammkuchen mehr hatten, habe ich ein neues Rezept

ausprobiert. Den Teig habe ich aus dem Buch „Pizza ohne Reue“ von Eva Fischer, beim Belag habe ich improvisiert, da wir weder Käse noch Schmand da hatten.

Ich muss sagen, durch die Hefeflocken wird die Sojamasse herrlich würzig und schmeckt auch leicht käsig. Zusammen mit den Zwiebeln, hat man dadurch direkt den typischen Flammkuchengeschmack, auf den dann noch frisches Gemüse und süßliche Birne oben drauf kommen – eine köstliche Kombination, wie wir finden.



Für 2 Flammkuchen:
Teig:
150 g Buchweizenmehl

150 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Trockenhefe
20 g Öl
1 Prise Zucker
1 gestr. TL Salz
150 ml Wasser
Belag:
250 g Sojagurt
4 TL Hefeflocken
1 große Zwiebel
2 große Knoblauchzehen
Öl
Pfeffer, Salz
2-4 Handvoll frischer Spinat
2 große Champignons
1 Birne
Einige Walnüsse

Alle Zutaten für den Teig verkneten und zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Der Teig geht nur leicht auf, nicht wie normale Hefeteige.

Für den Belag die Zwiebel schälen, würfeln und in wenig Öl andünsten. Den Knoblauch schälen, hacken und zur Zwiebel geben. Wenn beides braun zu werden beginnt, den Herd ausschalten, den Sojagurt und die Hefeflocken dazugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, den Spinat waschen, klein zupfen und in einem Topf kurz zusammenfallen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Muskatnuss würzen.

Die Birne waschen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob zerkleinern.

Den Ofen mit Blech auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig halbieren und auf einem Backpapier hauchdünn ausrollen. Wer mag, schneidet den Rand noch hübsch zu (zum Beispiel mit einem geriffelten Teigrad).

Die Hälfte der Sojamasse darauf verstreichen, dann mit Pilzen,

Spinat, Birne und Walnüssen belegen. Jeden Flammkuchen samt Backpapier auf ein Blech gleiten lassen und ca. 15-20 Minuten backen.



Nun scheint ja endlich der Sommer Einzug zu halten und ich hoffe, ihr genießt das Wochenende in vollen Zügen und habt genussvolle Tage!

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 Läden 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

