

Buntes Quinoa mit 3 Gemüsen & Brokkolisoße (vegan)



Manchmal ergeben sich leckere Rezepte fast von selbst. Vor einigen Tagen habe ich mir meine Müslimischung gemacht und dafür Nüsse im Ofen geröstet. Da fiel mein Blick auf eine halbe Süßkartoffel, die noch herum lag und zwei rote Zwiebeln. Backofengemüse war die logische Folge, das schmeckt mit Dressing als Salat, pur einfach so oder mit einer Beilage als bunte Mahlzeit und ich mag es, wenn ich Ressourcen doppelt ausnutzen kann, in diesem Fall den heißen Ofen.

Das bunte Quinoa stach mir als nächstes ins Auge. So entstand neben meinem Müsli ganz nebenbei unser Mittagessen, indem ich alles verwertete, was gerade da war. Sehen die verschiedenen Farben nicht toll aus? Und das gebackene Gemüse war herrlich süß und passte super zum Quinoa, dem Spinat und der Brokkolisoße! Bei diesem Gericht könnt ihr eurer Kreativität

freien Lauf lassen und statt Quinoa auch Hirse, statt Süßkartoffel Kürbis nehmen, statt Spinat passt zum Beispiel Rucola oder ihr gebt gebratene Pilze drüber. Auch mit Gewürzen kann man hier wunderbar variieren, je nach dem, auf was man Lust hat. Naschkater und ich waren jedenfalls ganz begeistert von diesem bunten Gericht voller unterschiedlicher Texturen, Aromen und Farben! Ich hoffe, es wird euch inspirieren.



Für 2 Portionen:
150 g bunter Quinoa
450 ml Wasser

1 TL Kurkuma
2 TL Gemüsebrühpulver
1 kleine Süßkartoffel
2 rote Zwiebeln
1 kleiner Strunk Brokkoli
2-4 Handvoll (Baby)Spinat
Pfeffer, Salz
Olivenöl

Den Quinoa abwaschen und mit dem Wasser, Kurkuma und Gemüsebrühpulver in ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen. Süßkartoffel und Zwiebeln schälen, in Stücke und Spalten schneiden und im Ofen backen. Brokkoli waschen und klein schneiden. In einem kleinen Topf mit einem Schuss Wasser gar dünsten. [Wer einen Spiralschneider hat, kann den Strunk spiralisieren, ansonsten auch den klein schneiden.] Den Brokkoli [von den Spiralen abgesehen] mit einem Schuss Olivenöl, Pfeffer und Salz pürieren und noch einmal abschmecken.

Den Spinat waschen und eventuell klein zupfen. Etwa die Hälfte unter den fertigen Quinoa mischen. Quinoa auf Teller verteilen, den restlichen Spinat und das Backofengemüse darüber verteilen und Kleckse von der Soße drum herum träufeln. [Die Brokkolispiralen als Deko darüber legen.]
[nurkochen]



Wenn man mehr Süßkartoffeln und Ähnliches da hat, lohnt es sich immer, die mehrfache Menge Ofengemüse zu machen. Ich finde, das kann man für alles mögliche verwenden, in einem

Wrap, Sandwich, zum Salat, als Snack zwischendurch, ...
Solch eine Mahlzeit ist der perfekte Ausgleich zur weihnachtlichen Schlemmerei mit viel süßem Gebäck und reichhaltigen Herzhaftigkeiten, oder? =)

Habt eine genussvolle 1. Adventswoche und macht es euch gemütlich!

Eure Judith

Pasta aus Omas Rezeptheft mit italienischer Füllung: KleineMaultaschen mit Spinat & Ricotta



Diese Maultaschen waren unser Sonntagsessen. Und wer war schuld daran? Die Werbung!

Naschkater und ich liefen an einem Maultaschen-Plakat eines

bekannten Herstellers vorbei.

Naschkatze: „Oh, lecker! Maultaschen könnten wir auch mal machen!“

Naschkater: „Und ich dachte, du wärst nicht empfänglich für Werbung!“

Naschkatze: „Werbungsempfänglich nicht, aber inspirationsempfänglich schon!“

Naschkater: „??“

Naschkatze: „Ich sage ja nicht, dass wir die da mal machen sollen, sondern dass wir Maultaschen selber machen könnten.“

Dieser Dialog spielte sich letzte Woche ab und am Freitag drehte sich mein Kater am Schreibtisch zu mir um und fragte aus heiterem Himmel: „Machen wir morgen Maultaschen?“ Dabei schaute er mich mit erwartungsvoll- hungrigem Blick an. Ich kann ihm ja nichts abschlagen. Also stimmte ich zu. Allerdings vertröstete ich ihn auf Sonntag, denn am Samstag hatten wir etwas Schönes vor. Dieses Gericht ist super zum Aufwärmen für mein [Blogevent „Der Geschmack von Früher – Seelenfutter aus Omas Rezeptbuch“](#).

Schaut mal vorbei und macht gerne auch Werbung dafür, ich würde mich freuen, wenn viele von euch mitmachen!



Nach einem traumhaften Samstag in Colmar bei Sonne und wolkenlosem Himmel, verbrachte ich den nebligen Sonntag gemütlich in der Küche. In Omas Rezeptheft hatte ich die Zutaten für

Maultaschenteig gefunden. Leider hatten wir nie welche zusammen selbst gemacht. Aber nun wollte ich ihren Teig ausprobieren.

In einem anderen ihrer alten Kochbücher fand ich eine Beschreibung, wie man vorgehen musste. Als ich das Buch aufschlug, roch es noch immer nach Omas Haus, auch wenn ich es schon eine Weile bei mir im Regal stehen habe. Dieser unverwechselbare Geruch nach meinen Großeltern, nach dem alten Haus voller Gegenstände, die seit Jahrzehnten dort stehen.

Ich liebe diesen Geruch und habe lange die Nase ins Buch gehalten und tief eingeatmet.

Dann aber ging es ans Kochen:

Teig:

300 g Mehl
1 gestr. TL Salz
2 Eier
2 Eierschalen Wasser

Das Mehl in eine Schüssel sieben und das Salz zugeben. In der Mitte eine Mulde machen und die Eier hinein geben. Mit den Knethaken des Handmixers verrühren und vorsichtig Wasser zugeben, bis ein Teigballen entstanden ist. Mit den Händen auf leicht bemehlter Fläche noch einige Minuten kneten, bis der Teig glatt und weich ist.

In der Schüssel mindestens eine Stunde ruhen lassen. Dabei mit Folie luftdicht abdecken oder den ganzen Teig in Folie einwickeln. In dieser Zeit die Füllung vorbereiten.

Füllung:

400 g TK- Spinat, gehackt ODER frischen Spinat, gedünstet und
gehackt 250 g Ricotta
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
3 EL Semmelbrösel

Den Spinat entweder putzen, in einer Pfanne zusammenfallen lassen und fein hacken oder auftauen lassen. In beiden Fällen in einem Sieb gut abtropfen lassen und noch einmal gut ausdrücken, damit keine Flüssigkeit mehr drin ist.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Zum Spinat in eine Schüssel geben, mit dem Ricotta verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss die Semmelbrösel untermengen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Für kleinere Maultaschen den Teig dritteln und auf bemehlter Fläche hauchdünn ausrollen, so dass längliche Streifen entstehen (siehe folgendes Foto).

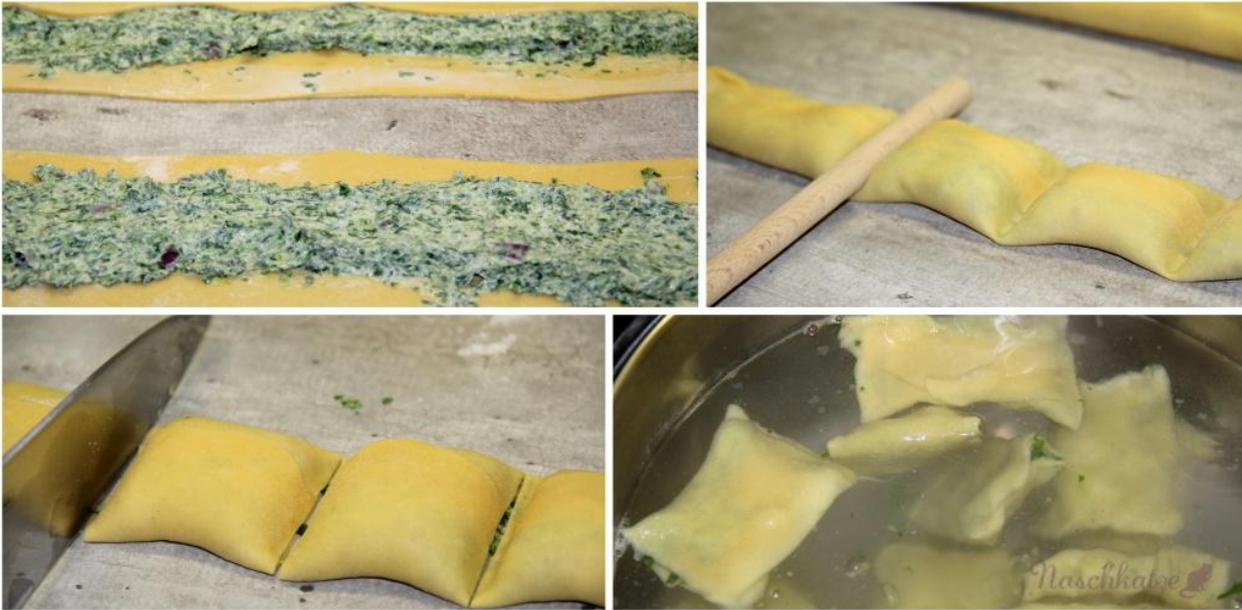


Die Füllung in die Mitte geben und beide Längsseiten nach innen klappen. Eventuell etwas Milch auf den Rand pinseln, dann klebt er beim Umklappen besser.

Mit dem Stiel eines Holzkochlöffels die Maultaschen unterteilen. Dabei sanft aber fest nach unten drücken, so dass die Füllung zur Seite geschoben und der Teig zusammen gedrückt wird (siehe Foto unten).

Dann mit einem Messer die Taschen trennen und ins heiße aber nicht sprudelnd kochende Wasser geben. Je nach Größe braucht es nur ein paar Minuten, bis sie gar gezogen sind. Mit einem Schaumlöffel heraus holen und entweder direkt servieren, in Butter anbraten oder in einer Form im Backofen warm halten,

bis alle Maultaschen fertig sind.



Da wir keine Zwiebeln mehr für Zwiebelschmelz da hatten, habe ich dazu eine Kürbis-Honig-Sauce improvisiert, die sehr gut dazu passt und dem Ganzen einen herbstlichen Touch gibt.

2 Portionen Sauce:

- $\frac{1}{2}$ kleiner Hokkaido-Kürbis
- etwas Wasser
- 1 Schuss Milch/Sahne
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 1-2 TL flüssiger Honig

Dafür einen halben kleinen Hokkaido-Kürbis waschen und in feine Stückchen schneiden. Mit wenig Wasser (der Topfboden sollte gerade merklich bedeckt sein) gar dünsten. Mit der Butter pürieren und dabei eventuell etwas Milch oder Sahne zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken.[nurkochen]



TIPP:

Bleibt Sauce übrig, kann man sie auch als Suppe essen. Eventuell dafür noch etwas verdünnen mit Milch oder Wasser und als kleine Vorspeise genießen. =)

Ich hatte mir das immer irgendwie schwierig vorgestellt, Maultaschen selbst zu machen. Das war es aber gar nicht. Wenn man noch etwas unsicher ist in solchen Dingen und auch generell, macht es sicher zu zweit mehr Spaß. Dann geht es auch schneller und ich finde, gerade solche „Pasta-Gerichte“ sollte man wie die Italiener auch in Gesellschaft zubereiten.



Lohne

n tut es sich auf jeden Fall, sich selbst in die Küche zu stellen und sie nicht zu kaufen. Man weiß, was drin ist und es

schmeckt einfach doppelt so gut, wenn man stolz sagen kann:
Diese Maultaschen hab ich selbst gemacht! =)



In

diesem Sinne, habt eine genussreiche Zeit!
Eure Judith

**Flammkuchen (vegan) mit
Spinat & getrockneten Tomaten**



„Früh

ling, ja du bist´s! Dich hab ich geschmeckt!“ möchte man da
glatt rufen. Tut man aber nicht, weil man den Mund voll hat mit
knusprigem Boden und saftig-herzhaftem Belag.

Flammkuchen geht immer! Und geht auch super vegan!

Deswegen schlage ich euch heute auf die Schnelle ein leckeres
Rezept vor:

Flammkuchen, ganz saisonal mit frischem Spinat, der eine sehr
leckere Geschmackssymbiose mit den würzigen getrockneten
Tomaten eingeht und ganz ohne tierische Zutaten für
formvollendetes Aromenfeuerwerk sorgt! Veganes Essen ist ja
ein absoluter Trend. Vegane Koch- und Backbücher schießen aus
dem Boden wie Pilze und da auch Unverträglichkeiten wie
Laktoseintoleranz immer mehr zunehmen, wird die vegane
Ernährungsweise sicher weiterhin Thema bleiben.

Glücklicherweise bin ich nicht gezwungen, auf etwas zu
verzichten.

Als leidenschaftliche Bäckerin und Naschkatze finde ich es
aber trotzdem sehr interessant, Rezepte auszuprobieren, in
denen „normale“ Zutaten wie Eier in Kuchen ersetzt werden und
es ist für mich auch spannend, wie „Ersatzprodukte“,
beispielsweise veganer Soja-„Frischkäse“, schmecken, da ich ja
immer gerne Neues ausprobiere.

Und da in meinem Freundeskreis einige Veganer oder zumindest
Halb- Veganer sind, habe ich auch Gelegenheiten, solche für

mich neue Dinge kennen zu lernen und zu kosten.

Das braucht man:

400 g Mehl, am besten 405er

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe

150 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Salz

100 ml Olivenöl

vegane Creme als Ersatz für Crème fraîche/ Schmand

frischen Spinat

2-3 rote Zwiebeln

getrocknete Tomaten in Öl

Salz, Pfeffer

(Knoblauch)

(veganen Käse)

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde machen. Die Hefe im warmen Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Salz und Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat waschen und die Stiele entfernen.

Die Zwiebeln fein schneiden und zusammen mit dem Spinat (und wenn man mag Knoblauch) in einer Pfanne kurz dünsten, bis das Grün zusammenfällt. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und beiseite stellen.

Backpapier auf zwei Bleche legen. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den Teig noch einmal durchkneten, vierteln und vier Fladen ausrollen. Fladen auf die Bleche legen, mit der Creme bestreichen, pfeffern und mit dem Gemüse und fein geschnittenen getrockneten Tomaten belegen.

Nach Belieben mit veganem Käse bestreuen und ca. 20 Minuten knusprig backen.[nurkochen]

Guten Appetit und genussreiche Momente wünscht euch
eure Judith