

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

Gazpacho mit Wassermelone



Hochsommer – da brauche ich nicht unbedingt warme Mahlzeiten. Bei großer Hitze tut eine erfrischende kalte Suppe auch mal gut.

Deshalb gibt es heute mal eine Gazpacho, die Spanier wissen schon, was sie tun.

Die Suppe ist so schnell zusammengemixt, das zählt kaum als „Kochen“, und lässt sich wunderbar vorbereiten, falls der Hunger oder Gäste kommen. Muss man nicht mal aufwärmen, nur in den Kühli stellen.

Weil ich mich im Sommer quasi von Melone ernähren könnte und [Billy](#) die allerbeste Wassermelone hat, habe ich die Suppe um eine fruchtige Note ergänzt, was richtig gut passt.

Die Verhältnisse der Gemüse könnt ihr auch etwas variieren, ganz wie ihr es mögt und je nachdem, was ihr gerade da habt.

Eine Prise Chili rundet das ganze pikant ab, aber wenn ihr es nicht arg scharf mögt, würde ich wirklich mit einer Prise Flocken oder einigen Scheibchen anfangen und mich rantasten, denn durchs Pürieren im Hochleistungsmixer entfaltet sie ihre volle Power.



Für 2 Personen:

ca. 200 g Gurke, geschält

ca. 150 g Paprika, geschält, Gehäuse entfernt

ca. 250 g Tomaten, gehäutet
ca. 200 g Wassermelone, ohne Kerne
1 kleine Knoblauchzehe
1 Prise Chiliflocken (oder etwas frische Chili)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zum Garnieren:

1 Handvoll fein gewürfelte Gurke
1 Handvoll fein gewürfelte Wassermelone
Chiliflocken oder essbare Blüten zum Bestreuen (nach Belieben)

Anmerkung: Ich schäle Paprikas immer mit dem Sparschäler, so gut das eben geht, denn ich finde, Paprikaschale ist recht schwer verdaulich. Die Tomaten habe ich kreuzweise eingeritzt und kurz in kochendes Wasser getaucht, dann lässt sich die Haut ganz leicht abziehen.

(Knoblauchfans nehmen 1 große Zehe oder auch 2.)

Alle Zutaten in den Mixer geben, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Noch einmal kurz mixen. Bis zum Genießen im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Servieren fein gewürfelte Gurke und Wassermelone darübergerben und nach Belieben mit Chiliflocken oder Blüten bestreuen.

Viel Freude beim Nachmachen und genussvollen Schlürfen!
Erfrischender geht es nicht!

Ich wünsche euch unbeschwerte Sommertage, macht es euch schön!

Eure Judith

Portulak-Salat mit Gurke, Heidelbeeren & Johannisbeer-Dressing



Heute gibt es mal einen ganz ungewöhnlichen Salat. Viele werden die Grundzutat vielleicht als sogenanntes „Unkraut“ entsorgen, sofern es bei ihnen wächst.

Dabei ist Portulak nicht nur super gesund, sondern auch

knackig und lecker!

Das Wildgemüse bzw. Kraut stammt ursprünglich aus Afrika oder Kleinasien und wurde schon von Hildegard von Bingen erwähnt, aber auch in einer alten babylonischen Schrift aus dem 8. Jh. vor Christus.



Beim Stöbern und Schmökern über Portulak habe ich bei „Mein schöner Garten“ diese interessante Info gefunden:

Portulak-Tee wird in der Heilkunde bei Blasen- und Nierenleiden empfohlen. Da er viel Provitamin A und Omega-3-Fettsäuren enthält, wirkt er blutreinigend und

entzündungshemmend. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren schützen die Gefäße und regen zudem die Serotonin-Produktion im Gehirn an, daher gilt Portulak auch als natürliches Antidepressivum.



Die Stiele und auch Blätter sind leicht fleischig und deshalb sehr knackig. Sie schmecken etwas nussig, grün und für manche

leicht salzig – was ich jetzt nicht bestätigen kann, aber das hängt vielleicht auch vom Boden ab. Auf jeden Fall kann man ihn in einen Kräuterquark rühren, in Salate mischen oder auch relativ pur wie hier als Salat genießen.



Ich fand die Kombi mit etwas Fruchtigem super, zumal gerade Beerensaison ist und ich auf der Farm bei Billy tolle Beeren

mitgenommen hatte. Auch der Portulak stammt aus seinem Gewächshaus, das er uns netterweise gezeigt hatte und wo wir noch viele andere seiner Gewächse bewundern konnten.

Für 2 Personen:

10 Stiele Portulak

$\frac{1}{2}$ Schlangengurke

50 g schwarze Johannisbeeren

3 EL Condimento bianco

2 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft)

4 EL Wasser

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zum Servieren:

einige schwarze Johannisbeeren

einige Heidelbeeren (große halbiert)

etwas gerösteter Sesam

Den Portulak waschen und abtropfen lassen. Dann die kleineren Zweigchen mit Blättern vom großen Stiel zupfen.

Die Gurke schälen, halbieren, grob entkernen und in Stücke schneiden.

Die Zutaten fürs Dressing (bis auf das Öl) in einen Mixbecher geben und pürieren. Dann das Öl untermixen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell weiterer Süße (je nachdem, wie sauer die Johannisbeeren sind) abschmecken und noch einmal kurz pürieren.

Den Portulak und die Gurkenstücke auf Teller verteilen und mit Dressing beträufeln. Mit Beeren und Sesam garnieren.



Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, mal was ganz Neues auszuprobieren und vielleicht schaut ihr mal im eigenen

Garten, ob diese Zutat sogar bei euch wächst.

Ich wünsche euch eine genussvolle Sommerzeit, macht es euch schön!

Eure Judith

**Bohnensalat aus Meterbohnen
nach Naschkatzen-Papas Art**



Grüne Bohnen gehören zu meinen Lieblingsgemüsen. Ich mag diesen schlichten, grünen Geschmack und das Knackige, wenn sie noch ein wenig al dente sind. Natürlich sind sie eine tolle klassische Beilage zu einem guten Stück Fleisch, aber auch in Omas Bohnensuppe oder einem schlichten Salat ein absoluter Genuss!

Naschkatzen-Papa hat seit ich denken kann immer gerne seinen Bohnensalat gemacht. Obwohl wir zuhause immer wenig Konserven hatten und fast ausschließlich frisch gekocht wurde, waren meistens ein paar Gläser Bohnen im Schrank zu finden, aus denen mein Pa dann einen schnellen Salat gemacht hat.

Den liebe ich auch immer noch, aber wenn ich die Gelegenheit habe, frische Bohnen zu bekommen, mache ich ihn auch damit

gerne.



Diese Gelegenheit bot sich letzte Woche, als es bei Billy's Farm Meterbohnen gab. Solch lange Bohnen kannte ich bisher nur von Bildern. Sehen sie nicht toll aus? Sie wirken ein bisschen farblos, aber witzigerweise wurden sie beim Kochen in leicht gesalzenem Wasser sehr viel grüner!



Netterweise bekam ich noch ein Töpfchen Bohnenkraut in die Hand gedrückt, deshalb kam noch eine ordentliche Prise

frisches Bohnenkraut an den Salat.



Für ca. 4 Portionen:

500 g Meterbohnen oder grüne Buschbohnen
1 große Schalotte oder 1 kleine rote Zwiebel
4 EL Apfelessig
2 EL Condimento bianco
4 EL Olivenöl
etwas frisches Bohnenkraut
(Kräuter-)Salz, Pfeffer

Die Bohnen putzen, 5–10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen, abschrecken und dann klein schneiden.

In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.



So, schon fertig! Es darf gefuttert werden.

Am nächsten Tag schmeckt der Salat aber fast noch besser, wenn er schön durchgezogen ist.

Lasst es euch schmecken und macht es euch schön!

Eure Judith

**Erdbeer-Creme-Tarte (vegan,
glutenfrei, zuckerfrei)**



Letzte Woche habe ich meine [vegane Schokotarte](#) mit Himbeeren abgewandelt und eine saisonale helle Version mit Erdbeeren daraus gemacht. Da der Boden aus Mürbteig besteht und eh mit Creme belegt wird, war es hier einen Versuch wert, glutenfreies Mehl zu nehmen, was auch gut funktionierte.

Den Kristallzucker habe ich durch Erythrit und Ahornsirup ersetzt.

Ich esse zwar gerade wieder alles, hatte aber noch glutenfreies Mehl da und wollte es nach meinen zahlreichen Experimenten in den letzten Monaten (aufgrund meiner Darmkur) einfach mal wissen. :D



Also habe ich eine Tarte gebacken, die auch wirklich jeder Intolerante essen können sollte – egal ob man Veganer,

Glutenunverträglicher oder Zuckerboykottierer ist.

Natürlich könnt ihr auch normales Mehl, Kuhbutter, Kuhjoghurt (am besten griech.) und Zucker nehmen. Dann aber eher etwas weniger als beim Erythrit angegeben, denn das ist weniger süß als Zucker.

Für 1 Form 20 x 20 cm:

Boden

170 g (glutenfreies) Mehl

50 g Erythrit

100 g (vegane)Margarine, gewürfelt

1 Schuss Pflanzendrink (oder Milch)

Creme

100 g Pflanzendrink

Abrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone

70 g Ahornsirup

12 g Agar-Agar

400 g Pflanzlicher „Joghurt“

200 g Erdbeeren, geputzt und fein gewürfelt

1 Handvoll blanchierte Pistazien, fein gehackt

Die Form mit Backpapier auslegen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig (bis auf die „Milch“) in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem Teig verkneten. Falls er zu trocken ist und noch nicht zusammenhält, die „Milch“ zufügen.

Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und ca. 25 Minuten backen.

Den Boden abkühlen lassen, dann die Creme zubereiten.

In einem kleinen Topf den Pflanzendrink mit Zitronenabrieb, Ahornsirup und Agar-Agar unter Rühren aufkochen und einige

Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Dann zwei Löffel „Joghurt“ einrühren und den Topfinhalt dann in eine Schüssel zum „Joghurt“ geben. Die Erdbeeren zufügen und alles verrühren, dann auf den Boden geben und gleichmäßig verstreichen.

Mit den Pistazien bestreuen.

Die Tarte einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Dann aus der Form heben und portionieren.



Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Eure Judith