

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

Bärenstarker Genuss: Bärlauchbutter & Bärlauchpesto

Geht man zurzeit durch die Wälder, sieht man ihn überall den Boden mit seinem Grün zieren und fängt oft auch einen Hauch seines Duftes auf: Bärlauch.



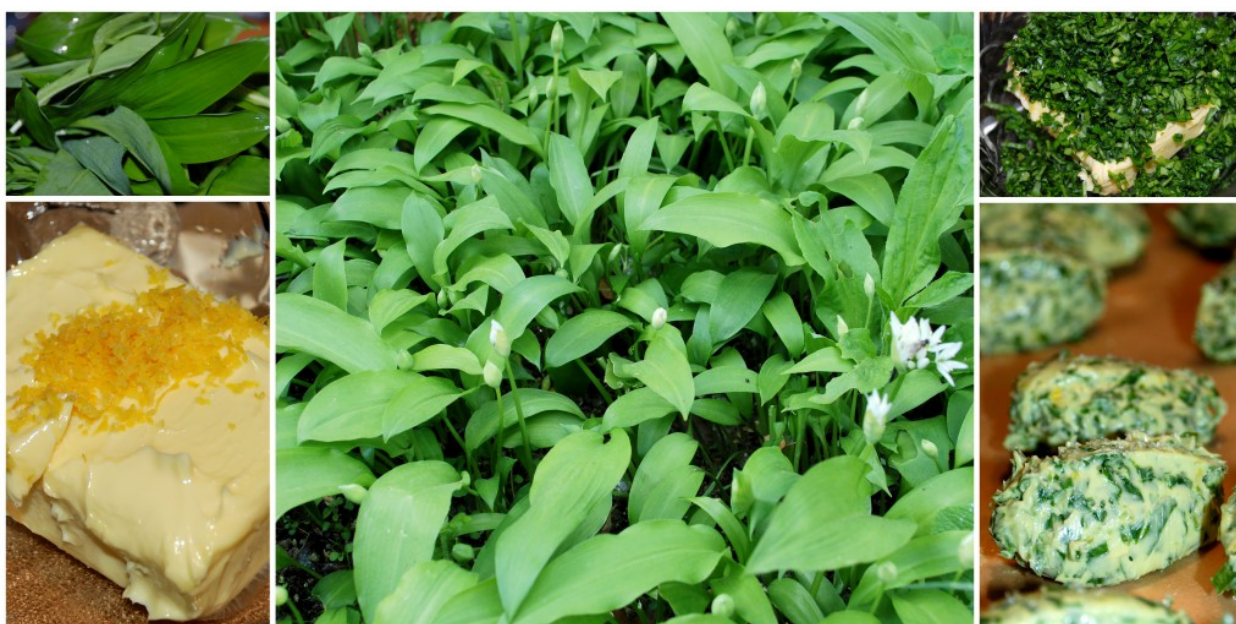
Das gesunde Kraut mit feinem Knoblaucharoma hat gerade Hochsaison und ist unglaublich vielfältig in der Verwendung. Er kann Nudeln oder Spätzle, Omlettes und Saucen einen grünen Frühlingslook verpassen und mit seinem Aroma bereichern und

tut dabei noch gut, denn er fördert die Verdauung und wirkt positiv auf viele Organe, den Cholesterinspiegel und den Blutdruck.

Beim Sammeln sollte man jedoch aufpassen, dass man ihn nicht mit dem Maiglöckchen, Herbstzeitlosen oder ungeflecktem Aronstab verwechselt, die alle sehr ähnlich aussehen. Dann wäre der Genuss sehr viel weniger gesund...

Auch im Garten meiner Eltern breitet er sich seit Jahren großflächig aus und verfeinert unsere Salate, wird zu Pesto für Pasta und dieses Jahr auch zu Kräuterbutter verarbeitet, um die früh gestartete Grillsaison noch genussvoller zu machen. Bärlauchbutter ist blitzschnell hergestellt und lässt sich wunderbar einfrieren und in der benötigten Portion wieder auftauen.

Ich habe mit zwei Teelöffeln kleine Nocken geformt, die nun im Gefrierfach darauf warten, Nudeln, Gemüse oder gegrillte Steaks zu verfeinern.



Für

die Butter braucht man:

250 g Butter

100 g Bärlauch

abgeriebene Zitronenschale

Salz, evtl. Pfeffer

Den Bärlauch waschen, etwas trocknen lassen. Die Butter

zimmerwarm werden lassen. Die Zitrone waschen und die Schale fein abreiben und zur Butter geben. Wenn man sie zitronig mag, die ganze Zitrone nehmen, ansonsten höchstens die Hälfte oder weniger. Den Bärlauch ganz fein hacken und unter die Butter mischen, alles gut vermengen. Mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken. Man kann sicher auch alle Zutaten im Mixer kurz verrühren, dann wird die Butter grüner und homogener. Kleine Nocken oder eine Rolle formen oder die Butter in Silikonförmchen für Pralinen füllen und einfrieren. Ist die Butter hart, kann man sie gut umfüllen in einen Beutel oder eine Dose und sie so im Tiefkühler aufbewahren.[nurkochen]



Ein weiterer grüner Vorrat für die nächsten Monate wurde in Form von Pesto angelegt.

Da sich mit Knoblauch und Pinienkernen oder Nüssen die Haltbarkeit verkürzt, haben wir eine Basispaste hergestellt, die wir je nach Geschmack mit Käse oder anderen Zutaten verfeinern können, wenn wir sie verwenden.

Für das Pesto braucht man:

300 g Bärlauch

200 ml Olivenöl

Salz (ich habe etwa einen halben TL genommen)

Pfeffer

etwa 150 ml Olivenöl zum Bedecken

Kleine Gläschen und die Deckel in Wasser 5- 10 Minuten auskochen, damit sie steril sind.

In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen und trocknen.

Das bärige Grün mit dem Öl fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paste in die Gläschen füllen, das geht am besten mit einem Messbecher mit Ausguss; darauf achten, dass der Rand sauber bleibt und über das Pesto noch ein Zentimeter Öl passt.

Dann mit dem restlichen Olivenöl das Pesto bedecken, so dass keine Luft dran kommt und es somit haltbarer wird. Die Gläschen fest zudrehen und an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahren. [nurkochen]



Was auch immer ihr aus dem grünen Reichtum zaubert, ich wünsche euch bärigen Genuss!

eure
Judith



PS: Man kann selbstgemachtes Pesto natürlich auch toll verschenken. Etwas saisonales aus eigener Herstellung kommt meistens gut an!

Herzhaftes Hefe-Zupfbrot



Viele von euch kennen es vielleicht schon. In mehreren Zeitschriften hat es schon, mit Zimt-Zucker oder mit Roter Beerenkonfitüre zwischen den Schichten, meinen Naschkatzengaugen wässrig gemacht und den Vorsatz verfestigt, es auf jeden Fall zu backen.

Da ich letztes Wochenende zum Kaffee geladen hatte und selbst manchmal nach viel Süßem auch wieder etwas Herzhaftes brauche, kam mir die Idee, etwas schnelles aus Hefeteig zu backen, wie etwa Pizzaschnecken oder Minipizzen.

Dann fiel mir das Zupf-Brot ein und ich dachte mir: warum nicht herzhaft mit Kräuterbutter oder Pesto?? Und warum habe ich DAS noch nirgendwo gelesen??

Google belehrte mich dann, dass natürlich schon vor mir jemand auf die Idee gekommen war. Bei Chefkoch fand ich mehrere Rezepte mit Kräuterbutter.

Aber keine mit Pesto und so machte ich mich ans Ausprobieren, setzte einen Hefeteig mit Olivenöl und Kräutern an und öffnete

ein Glas Pesto, das ich noch im Schrank hatte.

Überhaupt braucht man für dieses Brot nichts, was man nicht eh als Vorrat im Haus haben sollte. Trockenhefe, Mehl, Gewürze nach Belieben, Öl und Pesto. Alles da, oder? Außer vielleicht das Pesto, aber man kann auch einfach ein Kräuterbrot machen und nur Butter zwischen die Schichten geben. Oder man macht schnell eine Knoblauch-Butter selbst... Der Fantasie sind ja keine Grenzen gesetzt.

Es ist also ein prima Brot wenn spontan Gäste kommen oder für ein Grillfest und die Grillsaison kann man bei diesem frühen und milden Frühjahr ja schon fast einläuten, oder?

Zutaten:

500 g Mehl

1 Tl Salz

20 g frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe

190 ml lauwarmes Wasser

2 EL Öl

1 Paket Kräuterbutter, ca. 125 g

ODER 1 Gläschen grünes oder rotes Pesto [vegan]

ODER

(selbstgemachte Knoblauch-) Butter

Aus den ersten 5 Zutaten einen Teig kneten und mindestens eine halbe Stunde gehen lassen.

Dann rechteckig ausrollen und mit Pesto oder Butter bestreichen.

Den Teig in viele kleine Vierecke schneiden, so dass sie sich gut aufrecht nebeneinander in eine Kastenform schichten lassen. Noch einmal gehen lassen.

Währenddessen den Ofen auf 175° C vorheizen.

Das Brot 20-30 Minuten backen, bis es goldbraun und gar ist (im Zweifel Stäbchenprobe machen).[nurkochen]



Das Ergebnis war superlecker, ein bisschen wie eine originelle Art von Pizza und theoretisch kann man ja auch klein gehackte Pizzazutaten zwischen die Schichten oder besser noch in den Teig backen. Aber der Reiz des Brotes ist ja doch eher das unkomplizierte Zerpflücken und Essen, da wäre noch mehr Inhalt... naja, wahrscheinlich einfach zu viel des Guten. =)

Demnächst wird das Ganze aber auch noch süß mit Zimt ausprobiert, es geht eben doch nichts über Kuchen!

Ich wünsche euch einen genussvollen Start in den Frühling! ♥

Eure

Judith