



## Gemüse-Quiche

### Zutaten:

Für den Quarkmürbeteig:  
180 g Weizenvollkornmehl  
½ TL Kümmel fein gemahlen  
½ TL Meersalz  
60 g kalte Butter  
60 g Quark  
Butter für die Form

Für die Füllung:  
300 g Sellerie  
ca. 250 g Möhren  
1-2 St. Porree  
2 EL Olivenöl  
2 TL Koriander  
Meersalz  
40 g Allgäuer Emmentaler  
40 g Parmesan  
125 g Crème fraîche  
2 Eier

### Zubereitung

Das Weizenvollkornmehl mit dem Kümmel und dem Meersalz in einer Backschüssel mischen. Die Butter in Flöckchen darüber verteilen und mit den Fingerspitzen fein verkrümeln. Den Quark dazugeben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eine Springform von 24 cm einfetten. Den Teig ausrollen. Die Form damit auslegen und einen Rand von 2 ½ - 3 cm hochziehen. 30 Min. ruhen lassen.

Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Inzwischen den Sellerie, Lauch und die Möhren waschen, Sellerie und Möhren schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden, Porree in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl mit 4 Esslöffeln Wasser in einem breiten Topf erhitzen, Möhren und den Sellerie darin 8-10 Min. bissfest dünsten, Porree nach 5 Minuten hinzu geben. Den Koriander im Mörser oder mit dem Nudelholz auf einem Brett zerstoßen, zu dem Gemüse geben und dieses mit Salz abschmecken. Den Käse reiben. Die Hälfte davon auf den Teigboden streuen. Die Gemüsemischung einfüllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Crème fraîche, die Eier und 1 Prise Salz verquirlen und über dem Gemüse verteilen. Die Quiche etwa 40 Min. im Backofen (unten) backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.

## Mediterrane Nudelpfanne

### Zutaten:

400g Zucchini  
250g-300g Champignons  
3 Lauchzwiebeln  
150g Tomate  
italienische Kräuter  
400g Penne  
Olivenöl  
Pinienkerne  
100g Pecorino  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Steinchampignons mit einem feuchten Tuch säubern und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Tomaten stückeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und beiseite stellen. Die Penne im Salzwasser bissfest kochen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und Steinchampignons scharf anbraten, Zucchini und etwas später Lauchzwiebeln dazu geben, zum Schluss die Tomaten. Pinienkerne, Kräuter, Salz und Pfeffer hinzu geben. Mit Nudeln vermischen, auf Teller verteilen und mit Pecorino bestreuen. Gegebenenfalls noch etwas Olivenöl hinzu geben.



## Gemüse-Lasagne

### Zutaten:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Paprika  
1 Aubergine  
1 Zucchini  
250 g Tomaten  
60g Oliven (nach Belieben)  
Basilikum, Thymian, Oregano  
2EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
1 Dose Tomatenstücke 400g  
12 Lasagneblätter  
250g Frischkäse/Ricotta  
(mit Kräutern)

### Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch schälen, Gemüse in ca. 1,5cm Würfel schneiden, Oliven in feine Scheiben schneiden. 2 EL Bratöl erhitzen und Zwiebeln kurz anschwitzen, Tomatenmark hinzu geben und Knoblauch rein pressen. Gemüse zufügen und 3 Minuten anbraten, salzen und 15 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln. Am Ende Oliven und Kräuter hinzu geben.  
Backofen auf 180°C vorheizen. Dosentomaten in die Auflaufform geben, salzen, pfeffern und mit 3 Lasagneplatten belegen. 1/3 der Gemüsefüllung hinzu geben und wieder mit Lasagneplatten bedecken, Vorgang 2-mal wiederholen. Am Ende den Frischkäse mit etwas Flüssigkeit cremig rühren und die letzte Schicht damit bedecken. Mit Basilikum bestreuen und ca. 40 Minuten backen.  
Nach köstlich Vegetarisch 4/2017

## Bunter Salatteller

### Zutaten:

Blattsalate wie Eichblatt  
1/2 Radicchio  
2 Lauchzwiebeln  
Tomaten  
frisches Obst wie  
Birne oder Pflaume  
Kürbis- oder Walnusskerne  
100g Blaue Kornblume  
(Blauschimmelkäse)  
Dressing:  
1 TL Senf  
2 EL Joghurt  
2EL Salatöl  
1 EL Balsamico  
1 EL Agavensüße  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Den Salat waschen und verlesen, den Radicchio in Streifen schneiden, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Tomaten stückeln. Das Dressing zubereiten und gut verrühren. Mit Salat, Lauchzwiebeln und Tomaten vermischen und auf Tellern anrichten. Salat mit Kernen bestreuen und mit geschnittenem Obst dekorieren. Den Käse klein schneiden und über den Salat geben.  
Dazu passt Baguette oder Quinoa