



## Wirsing-Tarte

### Zutaten:

ca. 800 g Wirsing  
100 ml Gemüsebrühe  
200 g Weizenvollkornmehl  
1/2 TL Weinsteinbackpulver  
150 g Magerquark  
6 EL Rapsöl  
1/2 Bd. Petersilie  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
Meersalz  
3 Eier  
300 ml Sahne  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Muskatnuss

### Zubereitung

Den Wirsing putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden.

Das Mehl und Backpulver zusammen mit dem Quark und dem Öl vermengen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zwiebel fein würfeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, Wirsingstreifen zugeben und ein wenig Gemüsebrühe angießen. Den Wirsing ca. 10 Minuten bissfest dünsten, mit Salz würzen und Flüssigkeit verdampfen lassen. Den Teig ausrollen und eine Springform damit auskleiden, im Backofen bei 180° C Umluft ca. 10 Minuten vorbacken.

Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Pfeffer, Salz, Paprika und Muskatnuss herzhaft würzen. Wirsing auf den vorgebackenen Teig geben und den Sahne-Eier-Guss darüber gießen. Im Backofen weitere 20-30 Minuten backen.

Dazu schmeckt ein Blattsalat.

## Möhrenpfannkuchen mit Quarkdipp

### Zutaten:

125 ml Milch  
75 g Mehl  
Meersalz  
ca. 300 g Möhren  
2 Eier  
Pfeffer  
Kardamom  
1 kleine Zwiebel  
150 g Sahnequark  
2 EL Sahne  
1/2 EL Senf  
1/2 Beet Kresse oder  
frische Kräuter  
Rapsöl zum Braten

### Zubereitung

Vorbereitungszeit: 35 Minuten. Garzeit pro Pfannkuchen 6-8 Minuten.

Die Milch mit dem Mehl und einer Prise Salz verrühren, 30 Min. ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken. Eier, Pfeffer und Kardamom zum Teig geben. Zwiebel fein hacken.

Quark mit Sahne und Senf glatt rühren, Kresse o. Kräuter, Zwiebel und Salz zugeben, abschmecken.

In einer großen Pfanne Fett erhitzen, 1/2 des Pfannkuchenteiges hineingeben und sofort mit 1/2 der Möhrenscheiben belegen. Von beiden Seiten braten, auf einen Teller gleiten lassen und mit 1/2 des Quarks bestreichen. Zusammenklappen. Mit dem anderen Pfannkuchen ebenso verfahren.



## Tomaten-Brot-Salat

### Zutaten:

1 Ciabatta (300 g)  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
3 Tomaten  
1 EL Basilikum, TK  
4 EL Balsamico bianco  
8 EL Olivenöl  
1 Prise Rohrzucker  
Kräutersalz, Pfeffer  
125 g Mozzarella

### Zubereitung

Schnell zubereitet.  
Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

Ciabatta 1,5 cm groß würfeln. Knoblauchzehen fein hacken. Ein Backblech mit 2 EL Olivenöl beträufeln, Knoblauch darüber streuen und Brotwürfel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 8-10 Min. rösten. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Balsamico bianco, 1-2 EL Wasser, 6 EL Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Mozzarella würfeln. Mozzarella, Tomaten, Basilikum und Brotwürfel mit der Vinaigrette vermengen und sofort servieren.

## Fruchtiger Spitzkohlsalat

### Zutaten:

1 Spitzkohl  
300g Joghurt  
4EL Zitronensaft  
1EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
1TL Curry  
Zucker  
1 Apfel  
1-2 Pfirsiche oder Nektarinen  
50g Walnusskerne

### Zubereitung

Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Curry und Zucker mischen. Äpfel und Pfirsiche fein stifteln. Joghurt, Spitzkohl und Obst mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Nusskernen bestreuen.

## Auberginen-Spaghetti

### Zutaten:

2 Auberginen  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
1/2 getr. Chilischote  
4 EL Olivenöl  
1 Glas Tomaten  
200 ml Gemüsebrühe  
2 TL Kräuter der Provence  
Kräutersalz, Pfeffer  
Rohrzucker  
500 g Spaghetti

### Zubereitung

Auberginen waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Chilischote fein hacken. Auberginen in Öl scharf anbraten. Chili, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben. Mit Kräuter und Gewürzen abschmecken und ca. 10 Min. schmoren. In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen und gemeinsam mit dem Auberginen-Sugo servieren.