



## Auberginen-Joghurt-Auflauf

### Zutaten:

2 Auberginen  
2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
1 TL getr. Thymian  
Meersalz  
Pfeffer  
1 Dose b\*Cubetti  
200 g b\*Schafkäse (Feta)  
300 g b\*Joghurt  
3 Eier  
1 Prise Zimtpulver

### Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten.

Die Auberginen waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin unter Rühren etwa 5 Min. braten. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian untermischen, kurz weiterbraten. Salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Tomaten klein schneiden und unter die Auberginen mischen. Den Schafkäse zerkrümeln und untermengen. Die Masse in eine feuerfeste Form verteilen. Den Joghurt mit den Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und wenig Zimt würzen. Über die Auberginen verteilen. Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 180° C) etwa 30. Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

## Sellerie-Möhren-Quiche mit Koriander

### Zutaten:

1 Packung Fertigen Quiche-  
Teig oder 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. 500 g Möhren °  
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 &#61638; 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 und die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Das Olivenöl mit 4 Esslöffeln Wasser in einem breiten Topf erhitzen, Möhren und den Sellerie darin 8-10 Min. bissfest dünsten. 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 Sellerie-Möhrenmischung 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.

Nach: Früchtel, Vollwertküche, GU Verlag



## Porree-Möhren-Gemüse

### Zutaten:

ca. 400 g Porree  
ca. 400 g Möhren  
1/2 EL Butter  
2 EL Oregano, getr.  
100 ml Sahne  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Cayennepfeffer  
evtl. 150 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung

Den Porree putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen, waschen, quer halbieren und längs vierteln. Die Butter in einem Topf zerlassen. Den Porree und die Möhren darin bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Oregano darüber streuen, die Sahne hinzugießen, einmal aufkochen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten garen.  
Mit Kräutersalz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.  
Evtl. etwas Gemüsebrühe zugeben.

B:Rias-Bucher „Kochvergnügen vollwertig“, GU

## Rettich mit Apfel, Birnen und Walnüssen

### Zutaten:

ca. 500 g schwarzer Rettich  
1 Apfel  
1 Birne  
60 g Walnüsse  
100 ml Sahne  
3 EL Raspöl  
1-2 EL Aceto Balsamico - Essig  
1 Prise Meersalz  
1 EL Ahornsirup

### Zubereitung

Rettich schälen und raspeln, Äpfel waschen und raspeln, Birnen in feine Stifte schneiden, Walnüsse fein hacken. Aus Sahne, Öl, Essig, Salz und Ahornsirup ein Dressing herstellen und süß-sauer abschmecken. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen und ca. 30 Min. durchziehen lassen.

## Chicoreesalat mit Orangen

### Zutaten:

Chicorée  
1 kl. Zwiebel  
1 Orange  
2 EL Kürbiskerne  
2EL Salatöl  
1 EL Kürbiskernöl  
1EL Agavensüße  
1EL Balsamico Bianco  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Den Chicorée waschen, in feine Ringe schneiden und den Strunk entfernen. Die Zwiebel fein würfeln und mit den Zutaten von der Salatsoße verrühren. Die Orange in feine Stücke schneiden. Alles zusammen verrühren und mit Kürbiskernen bestreut servieren.