



Gemüse-Quiche mit Koriander

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. 500 g Möhren
2 EL Olivenöl
2 TL Koriander
Meersalz
40 g 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 Ø 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

Schweizer Porree-Topf

Zutaten:

750 g Kartoffeln
500 g Zwiebeln
30 g Butter
2-3 Stangen Porree
450 ml Gemüsebrühe
1 EL Speisestärke
300 g saure Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
Landsjäger nach Belieben

Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln. Zusammen in Butter andünsten. Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Min. garen. Den geputzten, in Ringe geschnittenen Porree zugeben und weitere 5 Min. mit garen. Speisestärke und saure Sahne verrühren und das Gemüse damit binden. Mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

Wer es deftig mag gibt am Ende unsere Landsjäger hinzu und erwärmt diese kurz mit.



Blumenkohl-Curry

Zutaten:

1 Blumenkohl
2-3 Zwiebeln
20 g frische Ingwerwurzel
1 rote Chilischote
3 EL Rapsöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1 schwarze Kardamomkapsel
8 schwarze Pfefferkörner
Kräutersalz
2 TL Currypulver „englisch“
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamom und Pfefferkörner darin unter Rühren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Die Zwiebel- und Ingwerwürfel 3-4 Min. mitbraten. Blumenkohlröschen sowie Chilistreifen zufügen und alle bei mittlerer Hitze weitere 3-4 Minuten braten. Salzen. Mit Currypulver würzen. Die Gemüsebrühe sowie die Sahne angießen, und das Curry bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist, ca. 20 Min. Während des Garens mehrmals umrühren und vor dem Servieren abschmecken. Das Blumenkohlcurry auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.
(Dazu Basmatireis reichen)

„Curry“ von Witzigmann, GU Verlag

Kohlrabi-Schnitzel

Zutaten:

2 Kohlrabi
1 Ei
abgeriebene Schale einer Zitrone
Pfeffer
Kräutersalz
ca. 150 g Paniermehl
Zum Ausbacken Kokosfett

Zubereitung

Die Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei in einen tiefen Teller mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Paniermehl in einen zweiten tiefen Teller geben. Die Kohlrabischeiben erst in dem Ei, dann in dem Paniermehl wenden. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Die Kohlrabischeiben bei mittlerer Hitze darin goldbraun braten.
Tipp: Wer die Kohlrabi lieber weicher haben will, kann die Scheiben vor dem Panieren etwa 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.

Kartoffelpüree oder Pellkartoffeln mit Meerrettichsauce passen dazu.