



Spargel-Gemüse-Quiche

Zutaten:

12-15 Stangen Spargel

250 g Gemüse z.B. Möhren
Kohlrabi, Lauch
400 g Vollkornblätterteig

für den Guss:

2 Eier
100 g Sahne
100 g Crème fraîche
etwas Kräutersalz und Pfeffer
Kräuter wie z.B. Dill

Zubereitung

Den weißen Spargel schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Das Andere Gemüse entsprechend schälen und klein schneiden.

Das Gemüse und den Spargel im Dampf knackig garen.

Den Backofen auf 210 °C vorheizen.

Den Boden der Form mit dem Blätterteig auslegen und ca. 2cm Rand aus dem Teig formen. Das Gemüse und den Spargel auf dem Teigboden verteilen. Für den Guss die Eier, Sahne, Kräuter und Crème fraîche verrühren, würzen und über das Gemüse gießen.

Den Kuchen in der unteren Hälfte des Backofens bei 210 °C rund 30 Minuten backen.

Stielmus im Kartoffelbett

Schnell zubereitet – einfach und lecker! Dazu schmeckt Spiegelei.

Zutaten:

300 g Kartoffeln
Meersalz
2 EL Crème fraîche
3 EL Milch
Muskatnuss
Pfeffer
1 Bund Stielmus
1 Zwiebel
30 g Butter
75 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Grob zerstampfen und mit Crème fraîche und Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Stielmus putzen, waschen und klein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Zwiebelwürfel in Butter glasig dünsten, Stielmus dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 2-3 Minuten garen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Stampfkartoffeln in eine flache Schüssel geben, Stielmus in die Mitte setzen und mit einem Spiegelei servieren.



Weißkohlsalat

Zutaten:

1/2 Weißkohl
200 g Ananas aus dem Glas
2 EL Weißweinessig
Meersalz
Cayennepfeffer
1 Apfel
150 g saure Sahne
2 EL Mayonnaise
Chilisauce
2 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Weißkohl putzen, vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Kohlviertel quer in feine Streifen schneiden. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 150 ml Ananassaft mit Weißweinessig, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Weißkohl salzen, kurz durchkneten und mit dem Saft marinieren. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, die Viertel quer in Scheiben schneiden. Ananasstücke wenn nötig halbieren und mit den Apfelscheiben unter den Weißkohl mischen. Sahne und Mayonnaise verrühren und mit etwas Chilisauce würzen. Petersilie unterheben, zum Salat servieren.

„Frische leichte Küche“, Naumann & Göbel Verlag

Aprikosenknödel

Zutaten:

10 – 12 reife Aprikosen
10 - 12 Stückchen Würfelzucker
500 g Magerquark
2 Eier
Salz
1 EL Honig
abgeriebene Schale von
½ Orange
150 – 200 g Weizen,
fein gemahlen
50 g Butter

Zubereitung

Die frischen Aprikosen waschen, aufschneiden, entkernen und mit je einem Stückchen Würfelzucker füllen. Der Quark sollte trocken sein, eventuell muss er mit einem Tuch ausgepresst werden. Den Quark mit den ganzen Eiern verrühren, 1 Prise Salz, den Honig und die abgeriebene Orangenschale zugeben. Zuletzt soviel Mehl zufügen, dass ein formbarer Teig entsteht. Schwach gesalzenes Wasser in einem Topf mit großem Durchmesser zum Kochen bringen. Den Knödelteig zur Rolle formen und diese in 10 –12 Teile schneiden. In jedes Teigstück eine Frucht geben und Knödel formen. Die Knödel in das Wasser legen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Butter zerlassen und leicht bräunen. Die Knödel auf vorgewärmten Tellern servieren und mit der heißen Butter übergießen.