



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