



Spinat-Quiche

Zutaten für den Mürbeteig:

160 g Mehl
3 EL Wasser
100 g weiche Butter
1 Prise Salz

Zutaten für den Belag:

1 EL Butter
3 Scheiben Speck (wer's mag)
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
400-400 g frischer Spinat,
blanchiert und abgetropft
3 Eier
150 g Schmand
100 g Schafkäse (z.B. Wester-
wälder Feta aus Mudenbach)
3 EL Hartkäse, gerieben
Salz und Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und das kalte Wasser hineingeben. Die Butter in Würfeln zufügen und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und für eine gute Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Speck und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit der Butter anbraten. Knoblauch und Spinat hinzufügen und 5 Minuten in der Pfanne dünsten. Eier, Schmand und Schafkäse miteinander verrühren, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Diese Mischung in die Pfanne geben und unter die Spinatmasse heben.

Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen und leicht andrücken. Die Schafkäse-Spinatmasse auf den Teig geben und gleichmäßig verteilen. Je nach Geschmack kann noch etwas geriebener Käse darüber gestreut werden. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C gut 30 Minuten bei Umluft mit Unterhitze backen. Vor dem Aufschneiden etwas abkühlen lassen, so fällt die Masse nicht auseinander.

Radieschenquark

Zutaten:

2 kleine Äpfel
1 Bund Radieschen
1 Zwiebel
1,5 TL Quarkgewürz von
Sonnentor
750 g Quark
200 ml Milch
3 EL Leinöl
2 TL Kräutersalz
Pfeffer
1 Prise Rohrzucker

Zubereitung

Radieschen und Apfel waschen und fein würfeln. Zwiebel putzen und klein schneiden. Den Quark mit Milch, Leinöl, Salz, Pfeffer und Zucker glatt rühren. Äpfel, Radieschen, Zwiebel und die Kräuter unterrühren. Den Quark mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Dazu passen Backofenkartoffel, Pellkartoffel oder Gemüsesticks zum Dippen.



Rote-Bete-Suppe mit Couscous-Bärlauch Klößchen

Zutaten:

500g Rote Bete
300g Birne
1 Zwiebel
Öl zum Andünsten
750ml Gemüsebrühe
2EL Ahornsirup
1-2 EL Aceto Balsamico
100g Couscous
1 Bd. Bärlauch
1 Ei
100g Quark
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Rote Bete schälen und klein würfeln. Zwiebel und Birnen ebenfalls schälen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Rote Bete, Zwiebel und Birnen darin andünsten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Alles in ca. 25-30 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und ausquellen lassen. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Couscous mit Ei, Quark und Bärlauch vermischen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit einem Teelöffel kleine Nocken abstechen und zu Bällchen formen. In siedendem Salzwasser garen. Die Klößchen sind fertig, wenn sie nach oben steigen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein aufmixen, mit Ahornsirup, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. In Portionsschalen verteilen und die Klößchen zugeben.

Möhren-Scones

Zutaten:

100 g Möhren
40 g Sultaninen
175 ml Milch
250 g Mehl
50 g Butter (zimmerwarm)
50 g Rohrohrzucker
3 gestr. TL Backpulver
Meersalz

Mascarponecreme
200 g Mascarpone (ersatzw.
Quark 20 %)
1/2 – 1 EL fein abgeriebene
Orangenschale
4 EL Orangensaft
2 El Rohrohrzucker

Zubereitung

Für die Scones:
die Möhren schälen und grob raspeln. Möhrenraspeln und Sultaninen in 125 ml Milch geben und 5 Min. beiseite stellen. Mehl, Butter, Zucker, Backpulver und Salz mit den Knethaken des Handrührers verkneten bis keine Butterflöckchen mehr zu sehen sind. Milchmischung zur Mehlmischung gießen und verrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und 3 cm dick ausrollen. Mit einem Ring oder Glas (5 cm Ø) Scones ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist. Den Teig dabei so wenig wie möglich kneten, da er sonst zäh wird. Scones locker mit einem Küchentuch bedecken und 1 Std. ruhen lassen. Die Oberfläche der Scones mit restlicher Milch bepinseln und im Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20-25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen.

Für die Creme Mascarpone:

Mascarpone mit Orangenschale, -saft, und Zucker glatt rühren. Scones am besten lauwarm mit der Mascarponecreme servieren.