



Rosenkohl-Quiche mit Möhren

Zutaten:

200 g Weizenvollkornmehl
100 g Butter
100 g Quark
ca. 500 g Rosenkohl
ca. 300 g Möhren
2 Zwiebeln
2-3 EL Olivenöl
½ Tasse Wasser
4-5 EL pikante Gewürzmischung
Kräutersalz
Fett für die Springform

Für den Guss:

2 Eier
200 g Crème fraîche
100 g geriebener Gouda
Kräutersalz
½ TL pikante Gewürzmischung

Zubereitung:

Aus Weizenvollkornmehl, Butter und Quark einen Knetteig herstellen und 20 Min. kühl stellen. Den Rosenkohl putzen. Die Möhren gründlich waschen und würfeln, die Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Alles mit Olivenöl, ½ Tasse Wasser, pikanter Gewürzmischung und Kräutersalz ca. 7-12 Min. dünsten (nicht ganz weich). Eine Springform einfetten und den Teig darin verteilen. Dabei einen 3 cm breiten Rand hochziehen, den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und 10 Min. bei 200 °C vorbacken. Danach alle Zutaten für den Guss miteinander verrühren. Das Gemüse auf dem Boden verteilen, die Sauce darüber geben und nochmals 20-25 Min. backen.

Achtung, Backofen vorheizen auf 200 °C..

Wirsingrisotto mit Champignons

Zutaten:

1 Wirsing
Meersalz
800 ml Gemüsebrühe
250 g Champignons
2 Zwiebeln
30 g Butter
300 g Risottoreis
150 ml Sahne
Pfeffer
Muskatnuss
3 EL Rapsöl
25 g Pecorino

Zubereitung:

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, den Strunk ausschneiden. Blätter vorsichtig voneinander lösen, die dicken Rippen ausschneiden. Blätter in 2 cm dicke Streifen, dann in Rauten schneiden. Wirsing in Salzwasser etwa 2 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Gemüsebrühe erhitzen. Champignons putzen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen, fein würfeln und in der Butter andünsten. Reis unterrühren und kurz mitdünsten. Mit 400 ml Brühe auffüllen und bei milder Hitze unter häufigem Rühren 20 Min. leise kochen. Dabei die restliche Brühe nach und nach dazugießen, sobald die Flüssigkeit verkocht ist. Sahne 3 Min. einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Den Wirsing unterheben und weitere 2 Min. kochen. Pilzscheiben im Öl von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wirsing mit der Sahne unter das Risotto heben. Mit grobem Pfeffer, gehobeltem Pecorino und gebratenen Champignons anrichten.



Wiringsalat mit Äpfeln

Zutaten:

500g Wirsing
Meersalz
2 Zwiebeln
2 Äpfel
3 EL Zitronensaft
60 g durchwachsenen Speck
oder Räuchertofu
6 EL Rapsöl
4 EL Weißweinessig
8 EL trockener Weißwein
1 TL Kümmel
Pfeffer

Zubereitung

Wirsing in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren und gut abtropfen lassen. Wirsingstreifen in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln pellen und längs in feine Streifen schneiden. Die Äpfel schälen, achteln und die Kernhäuser entfernen. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln. Alles mit dem Wirsing mischen. Den Speck (Tofu) in feine Streifen schneiden und im Öl glasig braten. Mit Essig und Weißwein ablöschen und als Sauce über den Salat gießen. Kümmel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut durchmischen und etwa 10 Min. ziehen lassen.
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

essen & trinken 10/85

Süßkartoffelkuchen mit Orangen-Frosting

Zutaten:

350 g Süßkartoffeln
280 g Mehl
400 g Zucker
2 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise(n) Salz
4 Eier (Größe M)
300 ml Sonnenblumenöl
100 g Mandeln
1 Orange
25 g Butter
100 g Frischkäse
Doppelrahmstufe
300 g Puderzucker

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und fein raspeln. Mehl, Zucker, Backpulver, Zimt und Salz mischen. Eier schaumig schlagen, Öl unterrühren. Mandeln grob hacken. Mehlmischung mit der Eiermischung vermengen. Süßkartoffeln und Mandeln unterheben. Masse in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Springform (24 cm Durchmesser) füllen und glattstreichen.
Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten backen. Temperatur reduzieren (E-Herd: 160 °C/Umluft: 135 °C) und den Kuchen ca. 25 Minuten fertig backen.

In der Zwischenzeit Orange heiß waschen, trocken reiben, Schale abreiben. Butter, Frischkäse, Puderzucker und Orangenschale zu einer streichfähigen Masse vermengen. Kuchen aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen. Frosting auf dem Kuchen verstreichen.

Quelle: REWE – Deine Küche