



## Apfel-Porree-Mais-Salat

### Zutaten:

2 Stangen Porree  
3 Stück Äpfel  
200g Zuckermais (Glas)  
200g Butterkäse  
4 Stück Gewürzgurken  
  
125g Mayonnaise  
200g Naturjoghurt 1,5% Fett

### Zubereitung:

Den Porree waschen und in feine Ringe schneiden.  
Äpfel, Käse und Gurken in kleine Würfel schneiden.  
Mais abgießen und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Für das Dressing einfach Joghurt und Mayonnaise vermengen und unter den Salat heben.

In der Regel braucht es keine extra Gewürze!

## Brokkoli-Mandel-Tarte

### Zutaten:

#### *Für den Teig*

100 g Butter für die Form  
200 g Mehl  
1 Stk. Ei (Größe M)  
Salz

#### *Für die Füllung*

500 g Brokkoli  
Salz und Pfeffer  
200 g Kirschtomaten  
100 g Bergkäse (z. B. Gruyère)  
100 g Schlagsahne  
100 ml Milch (1,5 % Fett)  
3 Stk. Eier  
ger. Muskatnuss  
50 g Mandelblättchen  
nach Belieben Thymian

### Zubereitung

Für den Mürbeteig alle Zutaten mit 1–3 EL Wasser in einer Schüssel verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

Inzwischen Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten vorgaren, abgießen und abschrecken. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Kirschtomaten waschen, halbieren. Teig ausrollen, die gefettete Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Teig mit Brokkoli und Tomaten belegen. Bergkäse reiben und auf der Quiche verteilen.

Sahne und Milch mit den Eiern verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Masse auf die Quiche gießen. Mandeln und nach Belieben Thymianblättchen auf die Quiche streuen. Im Backofen 40–45 Minuten auf unterer Schiene goldgelb backen. Quiche in Stücke schneiden, servieren.

Quelle: Meine Familie & ich



## Kartoffel-Fächer mit Radieschen-Quark

### Zutaten:

1 kg Früh-Kartoffeln  
2 EL Olivenöl  
1 EL Meersalz (grob)  
1 kleiner Bd. Radieschen  
100 g Doppelrahmfrischkäse  
250 g Quark (20% Fett i. Tr.)  
3 EL Schnittlauchröllchen  
(alternativ Frühlingszwiebeln)  
etwas Salz und Pfeffer  
2 TL Meerrettich  
  
etwas Fett (für die Form)

### Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, trocken reiben. Mit einem Messer fächerförmig ein-, aber nicht durchschneiden. Kartoffeln mit Öl bepinseln, salzen. Ein Blech fetten, evtl. Knoblauchzehen und Rosmarinzweige darauf verteilen. Kartoffeln darauflegen und ca. 50 Minuten backen. Inzwischen Radieschen putzen, waschen, klein würfeln. Frischkäse mit Quark verrühren. Radieschen und Schnittlauch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen. Dip zu den Kartoffeln servieren.

Quelle: lecker.de

## Colcannon (Spitzkohl-Porree-Stampf)

### Zutaten:

800 g Kartoffeln  
250 g Porree  
500 g Spitzkohl  
2 EL Butter  
200 ml Milch  
50 g Butter  
gemahlene Muskatnuss  
Salz

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Porree und Spitzkohl putzen, waschen und fein hacken. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Porree und Spitzkohl darin kurz andünsten. 200 ml Milch und 50 g Butter in einem weiteren Topf aufkochen. Mit gemahlener Muskatnuss würzen. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und den Milchmix zugießen. Kartoffeln fein zerstampfen. Porree-Spitzkohl-Mix unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Lecker zu Gulasch, Bratwurst, Frikadellen & Co