



## Spinat-Quiche mit Schafskäse

### Zutaten für den Teig:

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

### Für den Belag:

1 EL Butter  
Speck nach Belieben  
2 Zwiebeln  
1 Zehe Knoblauch  
400 g frischer Spinat  
3 Eier  
150g Schmand  
150 g Schafskäse (z.B Westertal Schafsfeta)  
3EL 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 Schafskäse 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, doch es schmeckt auch ohne diesen letzten Pfiff. 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.

## Kohlrabi-Pfanne mit Linsen

### Zutaten:

100 g rote Linsen  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
1-2 Kohlrabi  
200 g Joghurt  
Kräutersalz  
getr. Thymian  
1 EL Petersilie, TK

### Zubereitung

Die Linsen nach Packungsanweisung garen. Die Zwiebel schälen und fein hacken und in der Butter andünsten.

Kohlrabi schälen, würfeln, zu den Zwiebeln geben und 15 Min. dünsten. Joghurt zugeben und ohne Deckel einkochen lassen.

Die Linsen zufügen, kurz erhitzen und mit Thymian und Kräutersalz abschmecken. Mit frischen Kräutern bestreut servieren.



## Spinat-Tortellini

### Zutaten:

500 g Spinat  
4 Tomaten aus dem Glas  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
250 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sahne  
300 g Tortellini aus d.  
Kühlregal  
2-3 EL ger. Parmesan  
Muskatnuss  
Meersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Spinat putzen und waschen. Tomaten vierteln. Zwiebel pellen und fein würfeln. In Öl glasig dünsten. Knoblauch dazupressen, Spinat und Tomaten dazugeben und bei starker Hitze kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben und etwas einkochen. Tortellini nach Packungsanweisung zubereiten.

1 EL geriebenen Parmesan unter den Spinat rühren. Spinat mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Tortellini mit ger. Parmesan auf dem Spinat anrichten.

## Pastinaken-Möhrengemüse mit Sesam

### Zutaten:

2 Zwiebeln  
2 EL Butter  
2 EL Sesam  
ca. 400 g Möhren  
ca. 500 g Pastinaken  
250 ml Gemüsebrühe  
1 EL Zitronensaft  
Kräutersalz, Pfeffer  
2 EL Crème fraîche  
2 EL Petersilie (gehackt)

### Zubereitung

Möhren waschen, Pastinaken schälen und beides vierteln bzw. achteln und in Stifte schneiden. Zwiebel schälen fein hacken und in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Sesam zufügen. Alles in die Pfanne geben und kurz andünsten. Gemüsebrühe, Zitronensaft, Gewürze zufügen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Crème fraîche unterziehen und mit der Petersilie bestreuen.

## Pastinaken-Kartoffel-Pfanne

### Zutaten:

Ca. 400 g Pastinaken  
Ca. 300 g Kartoffeln  
1 2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
etwas Zitronenschale  
125 ml Wasser  
1 TL Honig  
1 TL Apfel-Balsamico  
1/2 Bd. Schnittlauch

### Zubereitung

Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten garen, ausdämpfen, pellen und vierteln. Pastinaken putzen, längs halbieren und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken zugeben und unter Wenden rundum anbraten. Wasser angießen und mit geschlossenem Deckel ca. 7-10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Kartoffeln zugeben und das Gemüse ca. 5 Minuten rundum goldbraun anbraten, ev. etwas Öl nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Honig glasieren und mit dem Apfel-Balsam-Essig ablöschen. Vor dem Servieren mit Zitronenschale und Schnittlauch bestreuen.