



## Wirsing-Quiche (12 Stücke)

### Zutaten

250g Mehl  
200g Butter  
Salz  
Muskat  
Pfeffer  
1 Eigelb  
600g Wirsing  
200g Zwiebeln  
2 EL Öl  
150g Kochschinken  
150g mittelalter Gouda  
3 Eier  
250ml Schlagsahne

### Backpapier

750g Trocken-Hülsenfrüchte zum  
Blindbacken

### Zubereitung

Mehl, 175 g zimmerwarmes Fett in Stücken, 1/2 Tl Salz, 1 Prise Muskat sowie Pfeffer, Eigelb und 3 EL eiskaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln klein würfeln. 25 g Fett und Öl erhitzen, Wirsing und Zwiebeln darin 5 Minuten andünsten. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schinken fein würfeln, Käse grob raspeln. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2/3 Teig auf einer bemehlten Fläche 26 cm Ø groß ausrollen, in eine gefettete Springform (26 cm Ø) legen, mehrfach mit einer Gabel einstechen. 1/3 Teig zu einem Streifen ausrollen, zu einer Schnecke formen, an den Rand der Form legen und gut andrücken. Den Teig mit Papier auslegen, Hülsenfrüchte darauf geben, im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten vorbacken.

Hülsenfrüchte und Papier entfernen und 5 Minuten weiterbacken. Wirsing, Käse und Schinken gemischt darauf verteilen. Eiersahne darüber gießen. Weitere 50 Minuten (Umluft eventuell nach 25 Minuten abdecken) weiterbacken. Dann 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Etwas abkühlen lassen und servieren.

Quelle: livingathome.de

## Zucchini Pastinaken Puffer (2 Portionen)

### Zutaten

200g Pastinake  
200g Zucchini  
1 Zwiebel  
100g Kichererbsenmehl  
200ml Milch  
100g Schmand  
2 EL Crème Fraiche  
2 TL Zitronensaft  
4 EL Rapsöl  
2 Prisen Dill, Oregano Thymian  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Schäle die Zwiebel und schneide sie klein. Verrühre sie anschließend mit Sauerrahm, Zitronensaft, Crème fraiche, Dill und je einer Prise Salz und Pfeffer. Wasche Pastinaken und Zucchini und reibe beides mit der Gemüsereibe. Rühre das Kichererbsenmehl mit Milch, Oregano und Thymian in der Schale an und schließlich auch die Gemüseschnitze, bis eine glatte Masse entsteht. Erhitze das Öl in der Pfanne und forme nach und nach mit den Händen kleine Puffer aus dem Teig. Brate sie im Öl von beiden Seiten goldbraun. Gib die fertigen Puffer auf einen Teller. Genieße sie mit Sour Cream.

Quelle: vetox.de



## Gnocchi mit frischen Tomaten und Babyspinat (4 Portionen)

### Zutaten

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 Dose Tomaten  
1 TL getr. Oregano  
1 TL getr. Basilikum  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
  
250g frische Tomaten  
500g Babyspinat  
1 rote Paprika  
1000g Gnocchi  
Parmesan, frisch gerieben

### Zubereitung

Tomaten und Babyspinat waschen und beiseitestellen.  
Zwiebel schälen, klein hacken und mit einem EL Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Dosen-Tomaten und gepresste Knoblauchzehe hinzugeben.  
Jetzt würzen: Etwas Salz, 5 Umdrehungen Pfeffer, 1 TL Oregano und 1 TL Basilikum (beide getrocknet).  
Die Soße kurz aufkochen und noch 1 Prise Zucker hinzugeben, dann Flamme minimieren und auf niedriger Stufe etwa 20 Minuten köcheln lassen.  
Zwischenzeitlich die Gnocchi ins leicht sprudelnde Salzwasser geben (es darf nicht mehr kochen), Temperatur sofort minimieren und solange ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.  
Eine große Pfanne bereitstellen und darin nun die frischen Tomaten halbiert hineingeben und anbraten, ebenso die rote, in Streifen geschnittene Paprika. Kurz scharf anbraten.  
Nun mit der Tomatensoße ablöschen und auf niedriger Temperatur leicht köcheln lassen.  
Sobald die Gnocchi fertig sind, absieben und sofort in die Pfanne zu den Tomaten geben. Babyspinat untermengen, kurz bei niedriger Temperatur ziehen lassen und final abschmecken.  
Mit geriebenem Parmesan servieren.

Quelle: minimenschlein.de

## Geschmorter Fenchel mit Zitronen-Couscous (2 Portionen)

### Zutaten

2 Fenchel Knollen  
3 EL Olivenöl  
1 TL Fenchelsamen  
½ TL Salz  
3 Zehen Knoblauch, in Scheiben  
2 EL Sojasauce  
2 TL Sumach (optional)  
  
25g getr. Datteln, würfeln  
150g Couscous  
½ TL Salz  
¾ TL Orangenesten (optional)  
½ TL Zitronenesten  
30ml Zitronensaft  
½ TL schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

Fenchelknollen achteln, das Fenchelgrün für die Deko beiseitelegen. Öl in Pfanne geben, den Fenchel dazu, mit Fenchelsamen und Salz würzen, ca. 5 Min ohne das Gemüse großartig zu bewegen goldbraun braten. Fenchel wenden und weitere 3 Min braten. Knoblauch zum Fenchel geben, mit 75 ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze mit Deckel 10 Min schmoren lassen. Datteln mit Couscous und Salz in eine ausreichend große Schale geben, mit 175 ml kochendem Wasser übergießen, mit einem Deckel oder einem Teller abdecken und ca. 5–7 Min quellen lassen. Deckel der Pfanne abnehmen und überschüssiges Wasser vom geschmorten Fenchel kurz einreduzieren lassen. Mit Sojasauce würzen, bei niedriger Hitze 1–2 Min karamellisieren lassen. Zesten zum Couscous geben, mit Zitronensaft und Pfeffer würzen und mit einer Gabel oder einem Löffel unterheben und dabei den Couscous auflockern. Couscous auf Teller verteilen, Fenchelspalten darauf geben und mit Fenchelgrün und Sumach toppen.

Quelle: brigitte.de