



Spinat-Gorgonzola-Quiche

Zutaten

Für den Teig

250g Mehl

120g kalte Butter in Stücken

½ TL Salz

1 Ei

Für die Füllung

300g Spinat

4 Eier

250g Schmand

200g Gorgonzola

½ TL Salz

3-4 Prisen Pfeffer

Springform 28cm

Zubereitung

Mehl, Butter in Stücken, Salz und das Ei in eine Schüssel geben und alle Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen dann in eine leicht gefettete Springform drücken, dabei einen Rand hochziehen und die Form in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung den Gorgonzola in Stücke schneiden. Den Spinat waschen und klein schneiden. Alle Zutaten zusammen in einer Rührschüssel mit einer Gabel locker vermengen.

Die Füllung auf den Teig in der Springform geben und die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad Ober/Unterhitze ca. 45 – 50 Minuten backen.

Sollte sie dann noch etwas blass sein, so war das bei mir, könnt Ihr für weitere fünf Minuten den Grill anstellen und die Quiche etwas bräunen.

Quelle: waseigenes.com

Gerösteter Topinambur mit Romesco Sauce (2 Portionen)

Zutaten

200-300g Topinambur

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zutaten Romesco Sauce

100g gegrillte rote Paprika (Glas)

1 Knoblauchzehe

25g Mandelsplitter

100g Cherrytomaten

Etwas Petersilie

1 TL Apfelessig

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung

Den Ofen auf 220°C vorheizen und einen Rost auf mittlere Höhe schieben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Topinambur-Stücke darauf in Öl wälzen bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stücke gleichmäßig in einer Schicht auslegen. Im Ofen rösten bis sie weich sind (ca. 20-25 Minuten). Zwischendurch für gleichmäßiges Rösten alles einmal wenden. Die Stücke sollten weich sein, aber nicht auseinanderfallen.

In der Zwischenzeit die Romesco Sauce zubereiten. Dafür gebt Ihr die Paprika, Knoblauch, Mandeln, Tomaten, Petersilie, Essig und Gewürze in einen Mixbehälter und Ihr püriert sie mit einem Pürierstab bis die Soße die gewünschte Konsistenz. Dann kommt das Olivenöl dazu und Ihr püriert alles nochmal. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Nun den fertig gerösteten Topinambur auf einer Servierplatte anrichten und mit ein paar Löffeln spanischer Romesco-Sauce garnieren. Dann noch etwas Petersilie darüber verteilen und mit etwas extra Soße für den individuellen Gebrauch servieren.

Quelle: ellerepublic.de



Kohlrabipfanne (2 Portionen)

Zutaten

2 Kohlrabi
0,5kg Kartoffel
½ Zwiebel
1 EL Rapsöl
200ml Gemüsebrühe
50g Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
50g Spinat
35g Feta

Zubereitung

Kohlrabi und Kartoffeln schälen. Kohlrabi je nach Größe halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Kartoffeln ebenso je nach Größe ganz lassen oder halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohlrabi- und Kartoffel-Scheiben zugeben und 5 Minuten rundherum anbraten. Hitze reduzieren, Gemüsebrühe und Sahne angießen und einrühren. Kohlrabi-Pfanne mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis Kohlrabi und Kartoffeln weich sind. Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen. Den Feta zerbröseln und die Kohlrabi-Pfanne mit Feta und Spinat toppen.

Quelle: eatbetter.de

Möhrenröstis mit Schnittlauchquark

Zutaten

400g Möhren
½ Bund Petersilie
2 Eier
Salz und Pfeffer
8 EL Weizenvollkornmehl
2 EL Öl
½ Bund Schnittlauch
250g Magerquark
5 EL Milch

Zubereitung

Möhren schälen und raspeln. Petersilie fein hacken. Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl, die Möhren und die Petersilie zu den Eiern geben und gut untermischen.

Mit bemehlten Händen acht kleine Fladen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röstis darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten ausbacken.

Für den Schnittlauchquark den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Quark zusammen mit der Milch cremig rühren, mit dem Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Möhrenröstis mit dem Schnittlauchquark servieren.

Quelle: milchland.de