

23. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Spinat-Quiche mit Ziegenkäse

Zutaten:

Für 4 Personen



160 g Mehl, Salz
3 EL Wasser
100 g weiche Butter

Für den Belag:
700 g Spinat

2 Zwiebeln
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
4 getrocknete Tomaten

3 Eier
150 g Schmand
100 g Ziegenfrischkäse
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Ca. 30 Min.+ 1 Std. Wartezeit + 40 Min. Backzeit

Aus Mehl, Salz, Wasser und Butter einen Teig kneten. Den Teig in Folie wickeln und für eine gute Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Vom Spinat die harten Stiele entfernen und gründlich waschen. In einer heißen Pfanne zusammenfallen lassen und das restliche Wasser herausdrücken. Evtl. etwas zerkleinern.

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit der Butter rösten.

Knoblauch, Spinat und in Streifen geschnittene Tomaten zufügen und die Pfanne auch schon von der Herdplatte nehmen.

Eier, Schmand und Ziegenfrischkäse miteinander verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat 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. Bei 200 ° C im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. vorbacken. Anschließend die Ziegenkäse-Spinatmasse auf den Teig geben und gleichmäßig verteilen. Im Backofen bei 200 °C weitere 30 Min. backen. Vor dem Aufschneiden etwas abkühlen lassen, so fällt die Masse nicht auseinander.

Asia-Salat mit Hähnchenbrustfilet

Zutaten:

Für 4 Personen



1 Bund Asia-Salat
1/2 Kopf Salat
1 Hähnchenbrustfilet
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Marinade:
2 – 3 Lauchzwiebeln
2 EL Weißweinessig
125 ml Öl
Zucker
50 g Pinienkerne
50 g Weißbrot

Zubereitung:

Ca. 35 Min.

Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Anschließend auf dem Teller anrichten

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, im heißen Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Salat verteilen.

Für die Marinade die Lauchzwiebeln putzen und klein schneiden.

Essig und Öl mischen, die Lauchzwiebeln untermischen, mit Salz und Pfeffer und etwas würzen.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Brotwürfel in etwas Olivenöl rösten. Das Dressing über den Salat geben und mit gerösteten Brotwürfeln und Pinienkernen garnieren und servieren.