

REZEPTE zur Gourmetkiste

Porree-Quiche mit Shrimps und Dill

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 30 min. Backzeit

4 Scheiben TK-Blätterteig
(à 45 g, 10 x 10 cm)
1 Knoblauchzehe
200 g Porree
300 g Shrimps
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Bund Dill
4 Eier (Größe M)
1/8 l Milch

Blätterteigscheiben nebeneinanderlegen und auftauen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Shrimps abspülen und trocken tupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Shrimps darin ca. 3 Minuten braten. Porree zufügen und weitere 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dill waschen, trocken schütteln und bis auf 1 – 2 Stängel zum Garnieren kleinschneiden. Eier und

Milch verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, Dill unterrühren.

Blätterteigscheiben ausrollen (je 14 x 14 cm). 4 Förmchen (à 11 cm Ø) kalt ausspülen, je 1 Blätterteigscheibe hineinlegen und den Rand fest andrücken. Shrimps und Porree darauf verteilen, Eiermilch darüber gießen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, mit Dill garnieren.

Sweet Dumpling-Kürbis gefüllt mit Couscous

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 30 Min. Backzeit

200 g Crème Fraiche
1 – 2 EL Tomatenmark
100 g Couscous
200 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft

Crème Fraiche mit dem Tomatenmark verrühren.

Couscous mit Gemüsebrühe dazugeben.

Knoblauch schälen und pressen und Couscous mit Salz, Pfeffer und

Zitronensaft herzhaft abschmecken. Das Ganze ca. 10 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit den

Kürbis waschen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. Vorsicht, der Sweet Dumpling ist recht hart, er braucht aber nicht geschält werden.

Tipp: Zum leichteren zerkleinern, den Kürbis in einen Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen - ca. 10 Min. ziehen lassen und anschließend in Scheiben schneiden. Die Schale wird auf jeden Fall beim Garen weich! Nur der Stiel sollte allerdings etwas großzügiger ausgeschnitten werden!

Olivenöl

Die Kürbisscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Couscous auf den

Mozzarella

Kürbisscheiben verteilen und nach Geschmack noch mit Mozzarella

belegen. Bei ca. 170 °C Umluft 20-30 Minuten überbacken. Dazu passt ein Salat oder ein Kichererbsen-Dip (Hommos).