

26. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Fenchelquiche

Zutaten:

für 4 Portionen



Teig:

200 g Buchweizenmehl
100 g Butter
1 Ei
1 Prise Salz

2-3 Fenchelknollen
1 rote Paprika
200 g Champignons
1 Zwiebel
Öl

2 Eier, 150 g Crème
fraîche, 200 g Joghurt
4 EL Bergkäse oder
Pecorino, gerieben
Muskat, Pfeffer, Salz
Öl

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.;
Backzeit: ca. 30-40 Min. bei 180 °C

Aus

Mehl,
Butter,
Ei,

Salz und ein paar Tropfen Wasser einen Teig kneten. Eine
Quicheform mit dem Teig auslegen, die Ränder nach oben
andrücken. Im vorgeheizten Ofen 10 Min. bei 180 °C vorbacken.
In der Zwischenzeit

Fenchel waschen, putzen.

Paprika waschen, quer halbieren, Kerne entfernen.

Champignons putzen. Alles klein schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Nacheinander erst Zwiebel, dann Fenchel, Champignons und
Paprika in eine Pfanne geben und ca. 10 -15 Min. anbraten.

Eier, Crème fraîche,
Joghurt und

geriebenen Käse miteinander verrühren.

Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Das Gemüse darunterheben und alles auf den Teig gießen. Im
Backofen bei 180 ° ca. 30 Min. backen.

Blumenkohlsalat mit Curry

Zutaten:

für 4 Personen



1 Blumenkohl
2 Äpfel

Dressing:

1 Banane
Saft aus einer Zitrone
2 EL Mandelmus
1 TL Currypulver
½ TL Kräutersalz
4 EL Sonnenblumenöl
ca. 100 ml Wasser

Zubereitung:

ca. 15 Min. + Ziehzeit

Blumenkohl in kleine feine Röschen schneiden, waschen und
abtropfen lassen. Äpfel waschen und in feine Stifte schneiden.

Banane
Zitronensaft,
Mandelmus
Currypulver,
Kräutersalz
Öl und

Wasser mit einem Mixer cremig rühren.

Dann mit dem Blumenkohl und den Äpfeln in eine Schüssel
geben und alles vermischen. Ca. 1 – 2 Stunden durchziehen
lassen.