

7. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Brokkoli-Lachs-Kuchen

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min. + 40 Min. Backzeit

Für den Teig:

200 g Mehl
100 g Margarine
1 Ei, 2 EL Wasser
1 TL Salz

Aus Mehl,
Margarine,
Ei, Wasser und
Salz einen Mübeteig kneten und damit eine gefettete Springform auslegen.

Für den Belag:

400 g Brokkoli
250 g geräucherter Lachs
200 g Schmand
2 Eier
150 g Frischkäse mit
Kräutern
Salz, Pfeffer

Den Brokkoli in Röschen teilen, waschen und 5 Min. vorkochen.
Den Lachs in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Brokkoli auf dem Teig verteilen.
Schmand,
Eiern und
Frischkäse verquirlen und mit
Salz und Pfeffer würzen. Die Soße über dem Kuchen verteilen. Bei 200°C
ca. 40 Min. backen.

Feldsalat mit roten Linsen und geräuchertem Tofu

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

ca. 45 Min.

Öl
250 g rote Linsen
1/2 TL Kreuzkümmel,
gemahlen
Salz, Pfeffer

1 EL Öl in einem Topf erhitzen,
Linsen darin kurz andünsten.
Mit Kreuzkümmel und

Schalotten

Salz und Pfeffer würzen und mit 300 ml Wasser ablöschen. Aufkochen und
zugedeckt 8–10 Minuten garen. Dabei mehrmals umrühren.
Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Linsen von der Herdplatte
nehmen, und in eine Schüssel füllen, Schalotten untermengen.

2 EL körniger Senf
2 EL Apfeldicksaft
5 EL Apeflessig
350 g geräucherter Tofu

Senf mit
Apfeldicksaft und
Essig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Öl unter die Linsen
mischen. Tofu zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann diagonal
halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin von jeder Seite 1–2
Minuten braten, herausnehmen.

150 g Feldsalat
1/2 Beet Kresse

Feldsalat waschen, putzen und gut abtropfen lassen.
Kresse vom Beet schneiden. Kurz vor dem Servieren Feldsalat und Tofu
unter die Linsen mischen, abschmecken. Mit Kresse bestreut anrichten.