

REZEPTE

Romanesco-Paprika-Curry-Quiche

Zutaten:

für 4 Personen

250 g Mehl,
120 g Magerquark,
120 g weiche Butter,
1 Ei
½ TL Salz,

2 orange Paprikaschoten
1 Romanesco

250 g Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
3 EL Olivenöl
1 EL Currypulver, scharf
300 g Sahnejoghurt
3 Eier (Kl. M)
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer
Etwas Zitronensaft

Zubereitung:

ca. 40 Min. + 1 Std. Ruhrzeit für Teig + 30 Min. Backzeit

Mehl,
Magerquark,
weiche Butter,
Ei und Salz mit den Händen oder in einer Küchenmaschine zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Danach in eine Quicheform geben und bei 200 ° im Backofen 10 Min. vorbacken.
Paprikaschoten putzen, vierteln, entkernen und grob schneiden. Romanesco in kleine Röschen teilen und 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser kochen. Abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Champignons putzen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chili fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin 10 Minuten braten. Zwiebeln, Knoblauch, Chili zugeben und 2 Minuten mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Paprika und Curry untermischen. Abkühlen lassen. Joghurt mit Eiern und Mehl verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Champignon-Paprika-Mischung und die Romanesco-Röschen auf dem vorgebackenen Quiche-Boden verteilen. Joghurtmischung darüber geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30-40 Minuten zu Ende backen.

Spitzkohl-Eintopf mit Roastbeef

Zutaten:

für 4 Personen

600 g Roastbeef
2 orange Paprikaschote
1 Spitzkohl
200 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehen
4 EL Öl
Salz/Pfeffer
4 EL Paprikamark
1 l Gemüsebrühe
100 g Gewürzgurken,
100 ml Gewürzgurken-Sud
Zucker

1 kl. Bd. Schnittlauch

Zubereitung:

ca. 60 Min.

Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Paprika putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Spitzkohl putzen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fleisch in einem Topf in 2 EL heißem Öl rundherum scharf anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebeln, Paprika, Spitzkohl und Knoblauch im Topf in 2 EL Öl anbraten. Paprikamark kurz mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe dazu gießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen lassen. Gurken würfeln, mit Gurkensud nach 15 Min. zum Eintopf geben. Fleisch unterheben und 2 Min. weiterkochen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 Prise Zucker pikant abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.