

Rezeptideen: Asia-Salat, Spinat, Porree, Champignons

Porree-Quiche mit Steinchampignons



Zutaten für 4 Personen: Für den Teig: 250 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Ei, 125 g kalte Butter. Für den Belag: 1 Stange Porree (ca. 550 g), 2 EL Öl, 2 Eier, 200 g Sahne, 1 EL Speisestärke, 100 g Steinchampignons, 150 g geriebener Gouda, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Porree der Länge nach aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Porree etwa 5 Min andünsten. Die Eier mit der Sahne, der Speisestärke und dem Käse verrühren. Den leicht erkalteten Porree darunter mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit den Teig aus dem Mehl, Salz, dem Ei und der kalten Butter herstellen. In eine gefettete Springform geben, an den Rändern gut andrücken und ca. 30 Min in den Kühlschrank stellen. Nun die Porree-Ei-Masse auf den Teig geben und bei 200 °C Ober- und Unterhitze für 40 Min im vorgeheizten Ofen backen.

Lecker zu einem Stück Quiche ist ein frischer Salat.

Spinat-Schnecken mit Feta



Zutaten für ca. 12 Schnecken: Für den Teig: 500 g Mehl, 1 1/2 TL Zucker, 1 TL Salz, 1 Ei, 1/2 Paket Backpulver, 1 Paket Trockenhefe, 150 ml Joghurt natur, 150 ml lauwarme Milch, 50 ml Öl, 50 g geschmolzene Butter zum Bestreichen. Für die Füllung: 2 Zwiebeln, 200 g Schafshäse, ca. 100 g frischer Spinat, 1 Bund frische Petersilie, 1/4 TL Salz, 1/2 TL Paprikapulver, Pfeffer und Chilipulver nach Belieben, 1 Ei als Klebstoff

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten und gehen lassen. Die Zwiebeln hacken und mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Den gewaschenen Spinat, die gehackte Petersilie, sowie die Gewürze hinzugeben. Die Füllung abkühlen und abtropfen lassen, ggf. mit etwas Speisestärke zum Binden der Flüssigkeit zufügen und den Schafshäse hineinbröseln. Den Teig ausrollen und die Füllung darauf geben. Die Ränder dabei aussparen und mit etwas Ei bestreichen. Den Teig horizontal aufrollen und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Die Schnecken auf die Schnittfläche auf ein Blech legen, mit Milch oder flüssiger Butter bestreichen und bei 160 °C für etwa 20 Min goldbraun backen.

Asia-Salat mit gedünstetem Gemüse



Zutaten für 2 Personen: 100 g Asia-Salat, 2 Chicoree, 2 Möhren, 1 Zucchini, 200 g Tofu natur. Für das Dressing: 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Salz, 2 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 TL Zucker, 1 Bund Dill, Körner nach Belieben (Sonnenblumen-, Kürbiskerne...)

Zubereitung: Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren. Dabei nur 3/4 vom Dill fein hacken und den Rest für die Garnierung beiseitelegen. Den Tofu würfeln und mit Salz und Pfeffer mit Öl in einer Pfanne anbraten. Den Chicoree waschen, in Scheiben schneiden und einige Min mit anbraten. Den Tofu und den Chicoree aus der Pfanne nehmen, um darin die in dünne Scheiben geschnittenen Möhren und Zucchini anzubraten. Den gewaschenen Asia-Salat mit dem Dressing anmachen und das gedünstete Gemüse hinzugeben. Mit Körnern bestreuen, etwas Dill garnieren und genießen.

Buttermilch Sorbet mit Rhabarber



Zutaten für 2 Personen: 1 Becher Buttermilchdrink Zitrone (Art.-Nr. 5876), 1 Stange Rhabarber, 3 EL Zucker, 1 Vanilleschote, 50 g Dolcini Nuss Nougat (Art.-Nr. 48206)

Zubereitung: Die Buttermilch mit dem Mark der Vanilleschote leicht erwärmen und mit einem Mixer schaumig schlagen. Den Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. Anschließend mit dem Zucker in 100 ml Wasser garen bis er zerfällt und das Wasser gut verkocht ist. Übriges Wasser ansonsten leicht abgießen. Sobald der Rhabarber abgekühlt ist zu der Buttermilch geben, in eine flache Form füllen und ins Gefrierfach stellen. Nach einer Stunde, wenn es angetaut ist, mit einer Gabel durchrühren. Dies gelegentlich wiederholen. (Am besten am Abend zuvor ansetzen, um am nächsten Tag die gewünschte Konsistenz zu haben). Das Sorbet Löffelweise in ein Dessert-Glas geben, die Kekse zerbröseln und darüber geben.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank



Foto: Kim Liiza

Rezept der Woche: Protein Quinoa Pizza mit Spinat, Pilzen und Ziegenkäse



Zutaten für 1 Pizza:

150 g Quinoa bunt, 375 ml Wasser, 1 Ei, Salz, 1 TL Paprikagewürz. Für den Belag: 200 g frischer Spinat, 50 g Steinchampignons, 100 g Ziegenkäse (z.B. Art.-Nr. 020), etwas frischer Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Den Quinoa in gesalzenem Wasser ca. 15 Min kochen. Anschließend abkühlen lassen und mit einem Ei und den Gewürzen etwas pürieren. Eine Springform leicht einfetten und den Quinoa-Teig darauf glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 10 Minuten backen. In der Zwischenzeit den Spinat waschen, die Stiele entfernen und die Blätter kurz in einer Pfanne, mit 1 EL Wasser und etwas Salz, blanchieren. Den Spinat anschließend herausnehmen und gut ausdrücken. Den Spinat und alle anderen Zutaten auf dem Pizzaboden verteilen und für weitere 10 Min überbacken.