

Vegane Zwiebel-Quiche

Zutaten für 4 Personen: für den Mürbeteig: 300 g Mehl, 200 g kalte Margarine, 60 ml kaltes Wasser, Salz; für die Füllung: 160 g pflanzliches Hack (Protein Chunks Hack Art.-Nr. 43410), 3 Gemüsezwiebeln mit Grün, 1 Porree, 2 Knoblauchzehen, 50 g Margarine, 150 g veganer Frischkäse (Art.-Nr. 16310), 250 ml Soja Cuisine (Art.-Nr. 38939), 1,5 TL Stärkemehl, 1 Prise Muskat, 1 TL Salz, 1/2 TL frischer Pfeffer, 3 Zweige frischer Thymian

Zubereitung: Für den Teig das Mehl, die kalte Butter (in kleinen Stückchen), eiskaltes Wasser und eine Prise Salz zügig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 30 Min in den Kühlschrank stellen. Eine Quicheform einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche ausrollen, bis er die Größe der Quicheform hat. Den Teig in die Form legen, an den Rand drücken und mit einer Gabel einstechen. Ein Blatt Backpapier auf die Größe der Quicheform zuschneiden und auf dem Quicheteig legen. Darauf ungekochte Kichererbsen oder andere getrocknete Hülsenfrüchte legen. Den Teig im vorgeheizten Ofen 12 Min vorbacken, danach Kichererbsen entfernen und Quicheteig abkühlen lassen. Währenddessen die Zwiebeln schälen und kleinschneiden, dabei auch das Grün der Zwiebel verwenden. Den Porree waschen und in Ringe schneiden. 50 g Margarine in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln mit dem Porree bei geringer Hitze ca. 10 Min glasig dünsten. Nach ca. 5 Min den kleingeschnittenen Knoblauch hinzugeben. Den Zwiebelmix zum Abkühlen beiseite stellen. In einer weiteren Pfanne in etwas Öl das Protein Chunks Hack zubereiten und ebenfalls beiseite stellen. Die Soja Cuisine mit Frischkäse und etwas Stärke in einer Schüssel verquirlen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und frischem Thymian würzen. Den abgekühlten Zwiebelmix und das pflanzliche Hack auf dem Teig verteilen. Abschließend die Soja Cuisine-Mischung darüber gießen, glattstreichen und die Zwiebel Quiche ca. 40 Min backen. Zu der Quiche etwas frischen Salat servieren.

Polenta-Auflauf mit Mangold

Zutaten für 4 Personen: 250 g Polenta, 500 ml Milch, 500 ml Gemüsebrühe, 1 TL Butter, 1 kg Mangold, 1 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sahne, Muskat, Salz, Pfeffer, 250 g Feta-Käse

Zubereitung: Den Mangold waschen und die Stiele in feine Stücke schneiden, die Blätter in etwas größere Stücke pflücken. Alles zusammen gut waschen und nass in einem großen Topf mit etwas Salz blanchieren. Danach in ein Sieb gießen und bis zur weiteren Verarbeitung stehen lassen. Die Milch zusammen mit der Gemüsebrühe aufkochen lassen und dann langsam den Maisgrieß einrühren. Unter ständigem Rühren fertig kochen. Die Dauer hängt vom Produkt ab (steht auf der

Packung). Ich verwende hier Instant-Polenta, diese ist nach ca. 10 Min fertig. Zum Schluss mit Butter verfeinern und mit Muskat abschmecken. Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und in etwas Olivenöl dünsten. Wenn sie glasig sind, den Mangold dazugeben und alles zusammen ca. 5 Min dünsten. Die Sahne zum Mangold geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In eine Auflaufform abwechselnd zuerst eine dünne Schicht Polenta streichen, dann etwas Mangold darauf und darüber Feta bröseln. Mit Polenta und etwas Feta abschließen. Den Auflauf für 15-20 Min bei 200 °C backen.

Mediterrane Buschbohnen mit Parmesan

Zutaten für 2 Personen: 500 g Buschbohnen, 2 Knoblauchzehen, 2-3 EL Olivenöl, 60 g geriebener Parmesan, 1 Glas in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten (Art.-Nr. 104509), 1/2 TL Salz, Pfeffer, Baguette

Zubereitung: Die Buschbohnen waschen, die Enden entfernen und die Bohnen halbieren. Die Bohnen in kochendes Wasser geben und etwa 8 Min köcheln lassen. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Nun die Bohnen in eine Schüssel geben und den gehackten Knoblauch, Olivenöl, Parmesan, Salz und Pfeffer nach Belieben hinzugeben. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, würfeln und ebenfalls zu den Bohnen geben. Alles gut vermischen, anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Min backen und mit etwas Baguette servieren.

Pflaumenmus mit Zimt

Zutaten: 3 kg reife Pflaume (Art.-Nr. 14807), 250 g Zucker, 250 g brauner Zucker, 1 TL Zimt, 5 Nelken

Zubereitung: Das Rezept gelingt auch mit unseren schwarzen oder gelben Pflaumen. Beide haben wir ebenfalls im 3 kg Gebinde für Sie. Die Pflaumen putzen, halbieren und entsteinen. Die Nelken mahlen, mit dem Zucker mischen und gemeinsam mit den Pflaumen in einen Bräter oder eine andere backofengeeignete Form geben und 2-3 Stunden Saft ziehen lassen. Dann bei 180 °C Umluft im Backofen etwa 2 Stunden dick einkochen lassen. In der ersten halben bis dreiviertel Stunde einen Kochlöffel in die Backofentür klemmen, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen. Zum Schluss nach Belieben noch mal kurz mit dem Pürierstab mixen, in heiß ausgespülte Marmeladengläser füllen und verschließen. Auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist



Rezept der Woche: Tomaten-Flammkuchen mit Basilikumöl

Zutaten für 2 Personen: für den Teig: 130 g Reismehl, 70 g Tapiokastärke (Art.-Nr. 425450), 1 TL gem. Flohsamenschalen (Art.-Nr. 697024), 170 ml lauwarmes Wasser, 5 EL Olivenöl, 1 TL Salz (Rezept nach Freihnuspern.de); für den Belag: 5 EL Antipasti Bruschetta – Brotaufstrich (Art.-Nr. 32193), gemischte Tomaten z. B.: 3 Devotion-Tomaten, 200 g Cherry-Tomaten gelb/orange (Art.-Nr. 36), 1 Ochsenherz-Tomate, 50 g Pinienherne, 1 Bund Basilikum, 6 EL Citrolive (Art.-Nr. 1000950) oder ein anderes Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Zutaten für den Teig miteinander vermengen und diesen in den Kühlschrank geben. Die Tomaten waschen und beliebig in Scheiben, Spalten oder Viertel schneiden. Das Basilikum waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und mit Öl, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und grob mixen. Die Pinienherne ohne Öl in einer Pfanne rösten, dabei immer wieder schwenken, da sie sehr schnell verbrennen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze heizen und in der Zwischenzeit den Teig auf einer bemehlten Oberfläche dünn ausrollen. Den Teig auf ein Backpapier geben und dieses auf ein Blech legen. Dann den Teig mit einer Gabel einstechen und in den heißen Ofen geben. Den Teig 10 Min vorbacken und herausnehmen. Den Boden mit dem Aufstrich bestreichen und mit den Tomaten belegen. Dann erneut für etwa 5-10 Min im Ofen backen, nach Belieben die Tomaten zuvor mit etwas Zucker bestreuen, um deren Säure geschmacklich zu minimieren. Den Tomaten-Flammkuchen herausnehmen, mit Basilikumöl, Pinienkernen und einigen Basilikumblättern garnieren.

hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza