

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

Für den Teig:

150 g Dinkelmehl 630
100 g Weizenmehl 405
1 TL Salz
2 EL Mineralwasser
110 g Butter

Für die Füllung:

1 Spitzkohl
2 EL Brat- & Backöl
200 ml Sahne
100 ml Milch
3 Eier
Salz + Pfeffer + Muskat
60 g Gouda mittelalt

Spitzkohl-Quiche

Alle Zutaten für den Mürbeteig mit einem Knethaken oder mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. In „1 für 4 Papier“ wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. 2 EL Brat- & Backöl in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl darin ca. 5 Minuten andünsten. Salzen und pfeffern. Eine Quicheform einfetten und leicht bemehlen. Den Mürbeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und anschließend in die Quicheform drücken, dabei einen Rand hochziehen. Den gedünsteten Spitzkohl darauf verteilen. Sahne, Milch und Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Guss gleichmäßig über dem Spitzkohl verteilen. Den Gouda darüber reiben und die Spitzkohl-Quiche bei 200°C Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten backen.

Schmeckt sowohl warm als auch kalt wirklich super lecker! 😊
Dazu passt ein frischer Salat mit Dressing nach Wahl.

Zutaten

1 Apfel
1 rote Zwiebel
400 g Magerquark
100 ml Milch
3 EL Leinöl
1 TL Kräutersalz
Pfeffer
1 Prise Rohrohrzucker
Petersilie/Schnittlauch
1 kg Bunte Kartoffeln
4 EL Brat-Ölivenöl
1 EL Rosmarin
1 EL Honig, flüssig

Rosmarinkartoffeln mit Apfel-Quark

Apfel waschen, entkernen und mit der Schale klein würfeln. Zwiebel putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Quark mit Milch, Leinöl, Kräutersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker glattrühren. Apfel, Zwiebel, 1 EL gehackte Petersilie und 1 EL Schnittlauchröllchen unterrühren. Die Kartoffeln gründlich waschen und trocknen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln ca. 10 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und klein gehacktem Rosmarin würzen. Anschließend bei geschlossenem Deckel weitere 10-15 Minuten dünsten und die Hitze dabei reduzieren. Kurz vor dem Servieren Honig über die Kartoffeln geben und gut durchschwenken.

Mit dem Apfel-Quark servieren.

Guten Appetit! 😊

Zutaten

250 g Basmati Reis
½ TL Salz
2 Knoblauchzehen
300 g Möhren
300 g Mangold
2 rote Zwiebeln
1 Stück Ingwer
50 g Cashewkerne
2 EL Brat- & Backöl
1 Prise Chili
1 Zitrone
100 ml Gemüsebrühe

Mangold-Gemüse-Reis

Den Reis nach Packungsanweisung mit Salz und einer halbierten Knoblauchzehe garen. Möhren schälen und in möglichst dünne Streifen schneiden. Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Das Gemüse mit Ingwer und Knoblauch in heißem Öl rundherum ca. 8 Minuten andünsten. Zitrone auspressen und den Saft mit der Gemüsebrühe mischen. Reis zum Gemüse geben, kurz mitbraten und anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis in Schälchen servieren und mit gerösteten Cashewkernen garnieren.

