

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste

## Zutaten

### Für den Teig:

250 g Weizenmehl 405  
125 g Butter  
1 Ei + Salz

### Für die Füllung:

400 g Spinat  
200 g Steinchampignons  
50 g getr. Tomaten  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
Salz + Pfeffer + Muskat

### Für den Guss:

100 g Käse am Stück  
125 g Sahne  
2 Eier  
Salz + Pfeffer + Muskat  
  
1 Schlangengurke  
Fetawürfel

## Spinat-Quiche aus dem Ofen

### Für den Teig:

Mehl in eine Schüssel geben. Kalte Butter in kleinen Würfeln, Ei,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 2-3 EL kaltes Wasser zum Mehl geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In „1 für 4 Papier“ wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

### Für die Füllung:

Spinat gründlich waschen, große Stiele abschneiden und grob hacken. Steinchampignons putzen und in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden (geht super mit einer Schere). Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Eine Springform einfetten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, in die Form legen und dabei einen 2-3 cm hohen Rand formen. Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten vorbacken. Inzwischen Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten anschwitzen. Steinchampignons zugeben und weitere 3 Minuten mitdünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Tomaten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

### Für den Guss:

Käse fein reiben. Sahne mit Eiern verrühren und Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüse auf Teig verteilen. Guss darüber gießen und etwas vermischen. Für ca. 30 Minuten im Backofen backen.  
Guten Appetit! Dazu passt übrigens ein leckerer Gurkensalat mit Fetawürfeln! ☺

## Zutaten

200 g Basmati-Reis  
Salz + Pfeffer  
300 g Möhren  
1 Kohlrabi  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Kokosöl  
1 TL Weizenmehl 405  
2 TL Currypulver  
600 ml Gemüsebrühe  
250 g TK-Erbsen  
1 Bund Schnittlauch  
2 EL Schmand  
2 EL Zitronensaft

## Schnelles Gemüsecurry mit Reis

Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser gar kochen.  
Möhren und Kohlrabi schälen und 1 cm groß würfeln.  
Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen.  
Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen.  
Knoblauch dazupressen und kurz mitdünsten.  
Mit Mehl und Curry bestreuen und 1 Minute mitbraten.  
Mit Gemüsebrühe ablöschen und Erbsen zugeben.  
Kurz aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze im offenen Topf ca. 5 Minuten köcheln lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.  
2/3 davon zusammen mit dem Schmand unters Curry rühren.  
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.  
Curry mit Reis servieren und mit restlichem Schnittlauch garnieren! ☺

Super einfach und zudem noch köstlich! ☺

## Zutaten

3 große Äpfel Marnica  
1 Zitrone  
200 g Rohrohrzucker  
1 TL Zimt  
2 EL Speisestärke  
1 Päckchen Blätterteig

## Blätterteigtaschen mit karamellisierten Äpfeln

Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. In einen kleinen Topf geben und mit Zucker, Zimt und Speisestärke auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die Äpfel weich sind und die Mischung leicht eingedickt ist. Blätterteig-Quadrate auftauen lassen und auf mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Auf jedes Quadrat 3-4 EL der Apfelmischung geben. Die Teigquadrate dann zu Taschen formen, indem man die eine Hälfte diagonal über die andere faltet. Die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20-25 Minuten backen bis die Taschen goldbraun sind. Nach 15 Minuten Backzeit die Bleche im Ofen tauschen.

Super lecker und auch perfekt für den Oster-Brunch! ☺

Wir wünschen euch trotz der Corona-Krise schöne Feiertage und ein tolles Osterfest!