

# SELBSTGEKOCHT VON LISA

## Zutaten

Für den Teig:

300 g Mehl  
150 g Margarine  
1 TL Salz  
8 Ei Wasser

Für die Füllung:

400 g Süßkartoffel  
500 g Spargel  
2 rote Zwiebeln  
200 g Tofu  
3 EL Brat- & Backöl  
2 Knoblauchzehen  
250 ml Sahne + 4 Eier  
100 g Gouda Mittelalt  
Salz + Pfeffer + Muskat  
1 Salat der Woche

## Zutaten

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Pak Choi  
400 g Lila Möhren  
2 EL Brat- & Backöl  
150 ml Weißwein  
100 ml Gemüsebrühe  
150 g Bergkäse  
400 g Farfalle  
Salz + Pfeffer  
200 g Sahne  
1 TL Speisestärke  
1 Msp. Muskat  
1 Prise Cayennepfeffer

## Zutaten

3 Äpfel  
4 Eier  
Salz + Zucker + Zimt  
250 g Weizenmehl 550  
1 TL Backpulver  
250 ml Milch  
250 ml Mineralwasser  
Zimt-Zucker  
Brat- & Backöl

## Spargel-Süßkartoffel-Quiche

Mehl, Margarine, Salz und Wasser zu einer gleichmäßigen Masse verkneten und abgedeckt für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend den Teig ausrollen und eine leicht eingefettete Springform geben. Dabei die Ränder an den Seiten etwas hochdrücken.

Süßkartoffel, Spargel und Zwiebeln schälen. Süßkartoffel und den Tofu in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin anbraten und anschließend zur Seite stellen. Alternativ kann man dies auch mit Schinkenwürfeln machen. ☺  
Zwiebeln in feine Ringe schneiden, das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Spargel vierteln und ebenfalls kurz mit anbraten. Sahne in eine Schüssel geben und mit den Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Zwei gepresste Knoblauchzehen unterrühren.  
Gemüse, Tofu und Sauce miteinander vermengen und auf dem Teig verteilen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30-40 Minuten backen.  
Dazu passt ein frischer Salat mit einem Dressing nach Wahl. ☺

## Farfalle mit Pak Choi in Käse-Sahne-Soße

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Pak Choi waschen, abtropfen lassen und putzen. Den Stiel quer in 1 cm, Blätter quer in 2 cm breite Streifen schneiden.  
Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.  
Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Pak-Choi-Stiele und Möhren zugeben, Knoblauch dazupressen und 2 Minuten weiterbraten. Mit Wein und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze köcheln lassen. Pak-Choi-Blätter zugeben und weitere 8 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Käse fein reiben.  
Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen.  
Sahne in einem kleinen Topf aufkochen, Käse einrühren und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, zur Sahne geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen und mit dem Gemüse vermischen.  
Mit Salz, Pfeffer, Muskat und auf Wunsch mit einer Prise Cayennepfeffer abschmecken.  
Nudeln abgießen, auf Tellern verteilen, Soße darüber geben und sofort servieren.  
Lasst es euch schmecken! ☺

## Fluffige Apfel-Pfannkuchen

Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.  
Eier trennen. Eigelb mit einer Prise Salz, Zucker, Zimt, Mehl, Backpulver, Milch und Mineralwasser mit Hilfe eines Mixers zu einem Teig verkneten.  
Eiweiß steif schlagen und zusammen mit den Apfelstücken vorsichtig unterheben.  
Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen.  
Mit Zimt-Zucker bestreuen und warm genießen! ☺

