

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW22

## Zutaten

1 Paket Bandnudeln  
250 g Cherrytomaten  
1 Spitzkohl  
3 EL Bratöl  
50 ml Weißwein  
100 ml Gemüsebrühe  
2 Prisen Muskat  
3 Prisen Kümmel  
optional  
Salz & Pfeffer  
4 Stängel Basilikum  
4 EL Creme Fraiche

## Bandnudeln mit Spitzkohl und Cherrytomaten

Endlich gibt es wieder regionale Cherrytomaten!! 😊

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Den Spitzkohl putzen, klein schneiden, waschen und im Sieb abtropfen. Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spitzkohl kurz anschwitzen. Mit Weißwein und Brühe ablöschen. Würzen mit Muskat, Kümmel und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Den Spitzkohl ca. 5 Minuten schmoren lassen. Mit den halbierten Kirschtomaten und den abgetropften Nudeln vermischen. Auf Teller anrichten, mit je einem Klecks Creme Fraiche garnieren und mit dem fein geschnittenen Basilikum servieren. 😊

## Zutaten

90 g Butter  
5 g zum Fetten der Form  
100 g Dinkel-Vollkornmehl  
100 g Dinkelmehl  
½ TL Backpulver  
4 Eier  
4 EL Kaltes Wasser  
500 g weißer Spargel  
1 Ei Butter  
½ TL Rohrzucker  
Salz  
Hülsenfrüchte zum Backen  
1 Knoblauchzehe  
50 g Gruyère-Käse  
250 g Quark  
1 EL Senf  
1 Zitrone  
Salz & Pfeffer  
15g Haselnusskerne  
1 Bund Petersilie

## Spargel-Quiche

Kalte Butter in Stücke schneiden, zusammen mit den Mehlen, Backpulver, 1 Ei und 4 EL kaltem Wasser mit dem Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verarbeiten. Für ca. 30 Minuten zugedeckt kühl stellen. Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Für den Spargel ca. 2 Liter Wasser mit 1 EL Butter, ½ TL Rohrohrzucker und 2 TL Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Spargel zugeben, erneut aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend abgießen, dabei den Spargelfond auffangen. Quicheform (28cm Durchmesser) fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (ca. 32cm Durchmesser), in die Form legen, dabei einen Rand formen und nach oben drücken. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backpapier auf den Teig legen und mit den getr. Hülsenfrüchten belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15 Minuten backen. Knoblauch schälen, fein hacken. Gruyère reiben, Schale von einer Zitrone mit den 2 Eiern, Quark, Senf, 120ml Spargelwasser, Knoblauch vermengen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und das Backpapier mit den Hülsenfrüchten abnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Den Spargel in länglichere Scheiben schneiden und auf der Quiche gleichmäßig verteilen. Die Eier-Quark-Mischung darüber geben und ca. 30 Minuten weiter backen. Haselnüsse in einer Pfanne rösten und klein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Quiche aus dem Ofen nehmen. Petersilie und Haselnüsse über die Spargel-Quiche streuen und in Stücke geschnitten servieren. 😊

Info: der Gruyère-Käse kann natürlich durch einen anderen Käse ersetzt werden.

Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:  
[biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html](http://biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html)



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 