

## 26. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE

## Fenchelquiche

### Zutaten:

für 4 Portionen



#### Teig:

200 g Buchweizenmehl  
100 g Butter  
1 Ei  
1 Prise Salz

2-3 Fenchelknollen  
1 rote Paprika  
200 g Champignons  
1 Zwiebel  
Öl

2 Eier, 150 g Crème  
fraîche, 200 g Joghurt  
4 EL Bergkäse oder  
Pecorino, gerieben  
Muskat, Pfeffer, Salz  
Öl

### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.;  
Backzeit: ca. 30-40 Min. bei 180 °C

#### Aus

Mehl,  
Butter,  
Ei,

Salz und ein paar Tropfen Wasser einen Teig kneten. Eine  
Quicheform mit dem Teig auslegen, die Ränder nach oben  
andrücken. Im vorgeheizten Ofen 10 Min. bei 180 °C vorbacken.  
In der Zwischenzeit

Fenchel waschen, putzen.

Paprika waschen, quer halbieren, Kerne entfernen.

Champignons putzen. Alles klein schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Nacheinander erst Zwiebel, dann Fenchel, Champignons und  
Paprika in eine Pfanne geben und ca. 10 -15 Min. anbraten.

Eier, Crème fraîche,  
Joghurt und

geriebenen Käse miteinander verrühren.

Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Das Gemüse darunterheben und alles auf den Teig gießen. Im  
Backofen bei 180 ° ca. 30 Min. backen.

## Blumenkohlsalat mit Curry

### Zutaten:

für 4 Personen



1 Blumenkohl  
2 Äpfel

#### Dressing:

1 Banane  
Saft aus einer Zitrone  
2 EL Mandelmus  
1 TL Currypulver  
½ TL Kräutersalz  
4 EL Sonnenblumenöl  
ca. 100 ml Wasser

### Zubereitung:

ca. 15 Min. + Ziehzeit

Blumenkohl in kleine feine Röschen schneiden, waschen und  
abtropfen lassen. Äpfel waschen und in feine Stifte schneiden.

Banane  
Zitronensaft,  
Mandelmus  
Currypulver,  
Kräutersalz  
Öl und

Wasser mit einem Mixer cremig rühren.

Dann mit dem Blumenkohl und den Äpfeln in eine Schüssel  
geben und alles vermischen. Ca. 1 – 2 Stunden durchziehen  
lassen.