

40. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Mangold-Wirsing-Quiche

Zutaten:

Für 8 Portionen



Zubereitung:

ca. 10 Min., (1 Stunde Ruhe für den Teig) ca. 45 Min. Backzeit

250g Mehl
½ Würfelhefe
½ TL Salz
3 EL Olivenöl

200g Frühstücksspeck
(in Scheiben)
2 EL Butter
je 375 g
Schnittmangold und
Wirsing
Salz, Pfeffer, Muskat
4 Eier, 150g Schmand
150g Sahne

Aus
Mehl,
Hefe,
Salz
Olivenöl und 120ml lauwarmem Wasser einen Hefeteig kneten.
Dann zugedeckt an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen.
Die Hälfte vom Frühstücksspeck in Streifen schneiden und in der Pfanne
zerlassen.
Butter,
Schnittmangold,
Wirsing waschen und in Streifen schneiden.
Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und etwa 6-8 Minuten dünsten.
Eier mit Schmand und
Sahne verquirlen. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Springform
legen, einen Rand hochziehen. Gemüse einfüllen und die Eiersahne
darauf verteilen. Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa
30 Minuten backen. Den restlichen Frühstücksspeck braten und auf der
Quiche verteilen, etwa 15 Minuten bei gleicher Temperatur fertigbacken.

Rote Bete-Salat mit Apfel

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 15 Min.

1 Bund Rote Bete

2 Äpfel, säuerlich
Salz, Pfeffer
Essig, Öl
1 Becher saure Sahne
1 Bund Petersilie
1 Stück Meerrettich

Blätter von der Rote Bete abschneiden und waschen. Knollen schälen und
in kleine Würfel schneiden.
Äpfel waschen, entkernen und ebenfalls ganz klein würfeln. Alles mischen.
Mit Salz, Pfeffer,
Essig und Öl würzen.
Anschließend noch etwas saure Sahne untermischen.
Petersilie hacken und drüberstreuen.
Wer möchte, gibt noch ein wenig geriebenen Meerrettich dazu.