

28. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Zucchini-Tomaten-Tarte

Zutaten:

für 4 Personen

250 g Mehl,
120 g Magerquark,
120 g weiche Butter,
1 Ei
½ TL Salz,

350 g Zucchini
450 g Tomaten
3 Eier
150 ml Schlagsahne
50 g ger. Parmesan
Salz
Muskatnuss

1 kl. Bund Schnittlauch

Zubereitung:

ca. 30 Min. + 1 Std. Ruhezeit + 35 Min. Backzeit

Mehl,
Magerquark,
weiche Butter,
Ei und Salz mit den Händen oder in einer Küchenmaschine zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
Eine Tarteform ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig ausrollen und in die Form legen.
Zucchini und
Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Eier,
Sahne,
Parmesan,
Salz und
1 Prise Muskatnuss in einem hohen Mixbecher fein mixen.
Zucchini und Tomaten abwechselnd im Kreis auf dem Teig verteilen.
Eiersahne darüber gießen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.
Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen, dann die Temperatur auf 175 Grad herunterschalten und die Quiche weitere 10-15 Minuten backen. Falls die Oberfläche schon vor Ende der Backzeit goldbraun ist, die Quiche mit Alufolie abdecken.

Rote Bete-Rübchen-Gemüse

Zutaten:

für 4 Personen

200 g weiße Rübchen
180 g Rote Bete
1 l Brühe
1 Zwiebel
4 EL Butter
250 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
Thymian, Rosmarin
etwas Salz und Pfeffer
2 EL Honig
Zitronensaft
1 EL Speisestärke
400 ml Saure Sahne
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

ca. 35 Min.

Rübchen und
Rote Bete schälen, in Würfel schneiden. Die Brühe erhitzen. Zuerst Rübchen, dann Rote Bete bissfest garen, herausnehmen, beiseite stellen.
Zwiebel schälen und würfeln.
In 2 EL heißer Butter glasig dünsten.
Wein und 250 ml Gemüsesud angießen.
Lorbeerblatt und Kräuterzweige zugeben, ca. 5 Minuten kräftig kochen lassen. Kräuter entfernen.
Soße salzen und pfeffern.
Mit Honig und Zitronensaft abschmecken.
Mit Speisestärke leicht binden. Saure Sahne und Schnittlauch unterrühren.
Soße erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Erneut abschmecken.
Restliche Butter schmelzen. Rübchen und Rote Bete darin erhitzen. Salzen, pfeffern. Das Gemüse mit der Soße anrichten.