

Quiche, Tartes und pikante Kuchen

Lauch- Quiche mit Berglinsen und Bergkäse
Lachs-Tarteletts
Flotte Kirschtomaten-Fenchel-Quiche mit Thymian
Paprika-Hack-Rolle
Orangen- Tiramisu

Lauch- Quiche mit Berglinsen und Bergkäse

Zutaten für 8 Stücke

Belag:

100 g Berglinsen
100 g rote Zwiebeln
400 g Lauch
2 EL Öl
Schwarzer Pfeffer
2 Messerspitzen Muskat
2 Prisen gemahlener Anis

Teig:

250g Dinkelmehl Typ 630
Salz

Guss:

150 g kräftiger Bergkäse
200 ml Sahne
2 Eier

Zubereitung

Für den Belag Berglinsen in einem Sieb kalt abbrausen und nach Packungsanleitung garen.

Inzwischen für den Teig Butter ca. 1 cm groß würfeln und mit Mehl, ½ TL Salz und 50 ml kaltem Wasser mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Springform (26 cm Durchmesser) einfetten und den Teig mit den Händen in die Form drücken, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und bis zur Verwendung kühl stellen.

Weiter für den Belag Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in 1 cm dicke Halbringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Lauch und Zwiebeln darin unter Rühren ca. 10 Minuten bei hoher Hitze braten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Anis würzen. Backofen 10 Minuten vor Ende der Linsengarzeit auf 200 Grad vorheizen. Linsen in Sieb abgießen und unter die Lauchmischung rühren.

Lauch- Linsenmischung gleichmäßig auf Teigboden verteilen. Für den Guss Käse fein reiben, mit Sahne und Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Guss gleichmäßig über das Gemüse geben und vorsichtig unterrühren. Ca. 35 Minuten backen und vorm Anschneiden ca. 10 Minuten ruhen lassen.

© Ulrike Damberger, Evangelische Familienbildungsstätte Mülheim an der Ruhr, 2021

Lachs-Tarteletts

Zutaten für 6 Stück

250 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
125 g Butter plus etwas zum Einfetten für die Form
Salz
4 Eier
650 g Lauch
2 EL Öl
Salz
200g Schmand
Pfeffer
Muskat
30 g frische Meerrettichwurzel ersatzweise Meerrettich aus dem Glas
3 Stiele glatte Petersilie
250 g Lachsfilet ohne Haut
1 EL Zitronensaft
6 Tartelette Förmchen oder eine Springform

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Butter, ½ TL Salz und 1 Ei erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, flach drücken, zugedeckt 30 Minuten kalt stellen.

Inzwischen Lauch putzen, längs halbieren, sorgfältig waschen und nur das Hellgrüne und Weiße in 5 mm breite Halbringe schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin glasig dünsten, dabei mit Salz würzen. 15 Minuten beiseite abkühlen lassen.

Tartelette- Förmchen oder Springform mit Butter fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen, 6 Teigscheiben a 14 cm Durchmesser ausstechen, in die vorbereiteten Förmchen legen und leicht andrücken. Überstehenden Teig rundherum abschneiden. Böden mehrmals mit der Gabel einstechen. 20 Minuten kaltstellen.

Restliche Eier, Schmand, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verrühren, Lauch untermischen. Lauchmischung in die Tartelette- Förmchen verteilen und auf ein mit Backpapier belegtes Ofenrost im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der untersten Schiene 20 Minuten backen.

Meerrettichwurzel schälen und fein reiben. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen, fein schneiden. Beides mischen. Lachs in dünne Streifen schneiden.

Lachstreifen auf den Tartelettes verteilen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 5 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Tartelettes aus den Förmchen heben, mit der Petersilienmischung bestreuen und servieren.

Flotte Kirschtomaten-Fenchel-Quiche mit Thymian

Zutaten für 8 Stücke bzw. 1 Blech

Boden:

2 große Blätterteigplatten aus dem Kühlregal

Belag:

100 g Gruyère am Stück

200 g Fenchel

500 g Kirschtomaten

½ Bund Thymian oder ein 1 TL getr. Thymian

Guss:

200 g Sahne

200 g Schmand

3 Eier

1 Msp. Muskat

Salz Pfeffer

Zubereitung

Backblech fetten und mit beiden Blätterteigplatten belegen, diese dabei etwas überlappen lassen, rundherum einen 2 cm hohen Rand ausformen und gegebenenfalls den überstehenden Rand abschneiden. Obere Platte leicht auf die untere drücken, so dass sich die Naht schließt. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Käse fein reiben, und auf den Blätterteigboden streuen. Fenchel putzen, waschen vierteln, Strunk entfernen, in 0,5 cm breite Spalten schneiden und auf dem Blätterteigboden verteilen. Tomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf die Quiche setzen. Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und gleichmäßig über die Quiche streuen.

Für den Guss Sahne, Schmand, Eier und Muskat gut verquirlen, salzen und pfeffern und vorsichtig zwischen den Tomaten auf die Quiche gießen. Sofort auf der mittleren Schiene ca. 20- 25 Minuten backen.

Paprika- Hack- Rolle

Zutaten für 4 Portionen

Für die Füllung:

250 g bunt gemischte Paprikaschoten
1 Zwiebel
3 EL Semmelbrösel
1 EL Tomatenmark
1 Ei
1 TL scharfes Paprikapulver
Salz
Pfeffer
500 g Rinderhackfleisch

Für den Teig:

1 Rolle Hefeteig aus dem Kühlregal (alternativ selbst gemacht)
1 Eigelb
2 EL Milch
2 EL Sesam

Zubereitung

Für die Füllung Paprika halbieren, putzen und abbrausen. Die Zwiebel pellen. Beides klein würfeln. Mit Semmelbrösel, Tomatenmark, Ei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Hackfleisch zufügen und alles verkneten.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Den Teig entrollen. Die Hackmasse darauf verstreichen, dabei einen kleinen Rand lassen. Den Teig längs aufrollen, die Enden leicht umschlagen und die Rolle auf das Backblech legen.

Eigelb und Milch verquirlen. Den Teig damit einstreichen und mit Sesam bestreuen. Die Rolle im Ofen auf zweiter Schiene von unten 35- 40 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, nach Wunsch in dicke Scheiben schneiden und servieren. Dazu passt Paprikaquark,

Orangen- Tiramisu

Zutaten für 6 Portionen

3 Bio- Orangen
100 g Löffelbiskuits
5 EL Bitterlikör (z.B. Campari)
250 g Mascapone
250 g Speisequark
3 EL Puderzucker
2 EL brauner Zucker

Zubereitung:

2 Orangen so schälen, das auch die weiße Haut mit entfernt wird, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. 1 Orange waschen. 1 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen (ca.100ml).

Die Löffelbiskuits in eine passende Auflaufform legen. Campari mit Orangensaft mischen und die Biskuits damit beträufeln. Die Orangenscheiben darüber verteilen.

Mascapone, Quark, Puderzucker und Orangenschale verrühren und über die Orangen geben. 1 Stunde kalt stellen und mit dem braunen Zucker bestreut servieren.