

Mediterrane Spargel-Quiche mit Kalamata-Oliven



Liebt ihr [grünen Spargel](#) auch so sehr, oder mögt ihr den weißen lieber? Bei Spargel bin ich ganz Italienerin: den weißen esse ich auch mal, aber den grünen finde ich fantastisch und so vielseitig!

Letzten Samstag war ich mit drei Freundinnen auf meiner [Lieblings-Farm](#) einkaufen und durfte dort Billys ersten [grünen Spargel](#) kosten. Ja richtig – kosten. Denn man kann Spargel auch roh essen, vor allem, wenn er so unglaublich zart und aromatisch ist wie der, den Billy uns Samstag vor die Nase hielt. Einfach köstlich!



Natürlich landete ein dickes Bündel in meinem Korb und so entstand gestern diese mediterrane Spargel-Quiche mit Oliven. Ich erinnerte mich nämlich an ein Spargel-Gericht aus dem Ofen, das meine Ma mal gemacht hatte. Da wird Spargel (allerdings weißer, glaube ich) mit Kalamata-Oliven, Olivenöl und Rosmarin in einer abgedeckten Ofenform oder einem Papierpäckchen gegart – sooo lecker!

Diese Idee habe ich in eine Quiche gepackt. Der Guss hat mit Tomatenmark noch ein bisschen Farbe bekommen und die Oliven geben der Quiche eine kräftige Würze.



Wenn ihr kein Emmermehl habt, könnt ihr auch Dinkelvollkornmehl nehmen. Das war bei mir Resteverwertung, aber ich fand die Mischung sehr passend. Emmermehl kann einen leicht bitteren Touch haben, aber wenn man es mischt und mit kräftigen Aromen wie bei einer herzhaften Quiche kombiniert, passt es gut. Besser als bei Kuchen, schätze ich.

Ich habe meine neue rechteckige Tarteform genutzt, aber ihr könnt auch eine klassische runde Springform nutzen. Dafür würde ich alle Mengen verdoppeln.

Für 1 rechteckige Form ca. 10 x 35 cm:

TEIG:

100 g Emmer-Vollkornmehl
50 g Dinkelmehl 630
50 g Butter, gewürfelt
ca. 50 ml kaltes Wasser
1 Prise Salz

GUSS:

100 g Quark 40% Fett
50 g Milch/Sahne
1 Ei
1 TL Stärke
1 EL Tomatenmark
1 TL Knoblauchsatz *
 $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
1 große Prise Rosmarin, fein gehackt
Pfeffer

10 schlanke Stangen grüner Spargel
(oder 20 ganz dünne)

5 Kalamata-Oliven, entsteint und längs geviertelt

** oder $\frac{1}{2}$ TL Salz und nach Belieben 1 kleine Zehe fein gehackt*

Für den Teig alle Zutaten bis auf das Wasser in eine Schüssel

wiegen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Dabei nach und nach so viel Wasser zufügen, bis alles zusammenhält (ich habe ca. 40 ml gebraucht). Den Teig flach drücken und abgedeckt in den Kühlschrank legen.

Den Spargel waschen, trocknen und die Enden abschneiden. Schälen ist nicht nötig.

Für den Guss alle Zutaten in eine Schüssel wiegen und verquirlen.

Die Form leicht einfetten oder den Boden mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf etwas Mehl rechteckig ausrollen, sodass er etwas größer als die Form ist. Dann die Form damit auskleiden und etwas Teig über den Rand stehen lassen.

Soviele Spargelstangen, wie in die Form passen, nebeneinander hineinlegen, dafür eventuell die Stangen kürzen/zurechtschneiden. Die Abschnitte nicht wegwerfen! Die Olivenstücke um die Stangen herum verteilen.

Den Guss über die Stangen gießen und die Quiche im heißen Ofen 25 Minuten backen. Abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.



Wenn ihr die Quiche serviert, könnt ihr sie ganz saisonal mit Bärlauch-Blüten dekorieren, die sehen hübsch aus und können sogar mitgegessen werden.

Ich wünsche euch eine genussvolle Woche, macht es euch schön!

Eure Judith

*** Beitrag enthält unebeauftragte Werbung in Form von Verlinkung und Namensnennung ***

**Quiche mit Sommergemüse –
„Koch mein Rezept“**



Ich melde mich aus dem Urlaub zurück. Naschkater und ich haben nach einem Wochenende in Berlin ein paar Tage in Brandenburg an der Havel verbracht, um mal durch zu schnaufen und die ländliche Ruhe zu genießen.

Zurück in den Alltag starte ich kulinarisch mit einer schönen Blogger-Aktion namens „Koch mein Rezept“, die Volker von **Volker mampft** (süßer Blogname, oder?) ins Leben gerufen hat, um die weite Landschaft der Foodblogs besser kennen zu lernen und sich untereinander zu vernetzen.



Mir wurde der Blog [Naschen mit der Erdbeerqueen](#) zugelost und ich hatte dann 2 Monate Zeit, mir ein Rezept auszusuchen und es nachzubacken.

Der Name von Julis Blog aus Münster war mir tatsächlich schon mal untergekommen, aber besucht hatte ich ihn noch nie – ein Versäumnis, das nun zum Glück aufgeholt wurde!

Einen feinen Blog hat die Erdbeerqueen, mit einem leckeren Potpourri an Rezepten, herzhaft wie süß, und natürlich oft mit Erdbeeren, wie der Name schon sagt.

Am Ende der qualvollen Entscheidungsfindung schwankte ich noch zwischen einem Streuselkuchen mit Pudding und Früchten deiner Wahl und dieser [herzhaften Gemüsetarte](#) (ich habe sie Quiche genannt, da für mich Tartes eher süß sind).

Zurzeit mag ich Herzhaftes irgendwie lieber und Quiches kann man prima zur Arbeit mitnehmen. Außerdem sind sie herrlich flexibel, wie Juli auch schreibt: „Das Schöne an dieser Tarte ist, dass du sie variieren kannst“. Und das habe ich dann auch getan und eine Quiche mit Sommergemüse – man könnte auch sagen Ratatouille-Gemüse – und Vollkornboden gebacken. Beim Teig und dem Guss war ich faul und habe für beides Quark genommen, statt wie Juli Frischkäse im Guss. Statt Senf kam Harissapaste rein, das passte meiner Meinung nach super zum Gemüse.



Genial fand ich die Idee, Halloumiwürfel drauf zu streuen statt anderen Käse! Ich liebe Halloumi und hatte das so noch

nie gesehen. Unser Fazit: mega-lecker!

Ich habe gleich die doppelte Menge und 2 Quiches gemacht, damit es sich lohnt. Aber hier mal die einfache Menge für euch:

Für eine Springform von 26 cm:

Teig:

150 g Dinkelvollkornmehl

25 g Dinkelmehl Type 630

100 g kalte Butter oder Margarine

100 g Speisequark

2 Eier

Gemüse nach Wahl, z.B.:

180 g Zucchini

100 g Aubergine

130 g Paprikaschote, rot und gelb

Guss:

200 g Quark 40 %

2 Eier

2 TL Harissapaste

Salz, Pfeffer

Außerdem:

80-100 g Halloumi Grillkäse (Anderer Käse geht natürlich auch)

1 frische Tomate + 6 getrocknete Tomaten

Etwas Öl/Margarine (und Paniermehl)

Für den Teig Mehl und kalte Butter krümelig kneten und den Quark dazugeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten, zur Kugel formen, in eine Schüssel geben und mit einem Teller abgedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

Währendessen das Gemüse vorbereiten. Alles waschen, die Enden abschneiden und dann die Zucchini in Würfel oder Viertelscheiben, die Aubergine und die Paprikaschote in feine Würfel schneiden.

Für die Soße den Quark, die Eier, Harissapaste, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen oder dem Mixstab verrühren. Wer mag gibt noch ein paar frische oder getrocknete Kräuter dazu,

ich hatte getrocknetes Basilikum und eine Mischung da.

Den gekühlten Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Boden der Springform mit etwas Öl einfetten und mit Paniermehl bestreuen (ich hatte leider keins da), damit der Teig sich besser lösen lässt und knuspriger wird. Die Springform mit dem Teig auslegen und dabei einen 3-4 cm hohen Rand formen. Nun nochmal kurz für 10-15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Währenddessen die getrockneten Tomaten und den Halloumi in Würfel schneiden. Die frischen Tomaten in Scheiben schneiden.

Dann den Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Teig aus dem Gefrierfach nehmen, (gleichmäßig mit Paniermehl bestreuen, damit er schön knusprig wird) und das Gemüse bis auf die Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Nun die Eiermasse darübergerben.

Insgesamt muss die Tarte ca. 40–45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Nach 25 Minuten den Halloumi, die getrockneten Tomaten und die Tomatenscheiben darauf geben und weitere 15 Minuten backen.

In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit frischem Basilikum oder etwas Fenchelgrün bestreut genießen.



Ich wünsche euch einen schönen Wochenstart. Nehmt euch immer

mal Zeit zum Durchschnaufen und zum Genießen einer feinen Nascherei!

Eure Judith

Zwiebelkuchen mit Apfel



Seit einigen Wochen ist er da, der neue Wein. Seine Namen sind ja je nach Region sehr unterschiedlich, aber ich glaube meistens wird er zusammen mit Zwiebelkuchen genossen.

Auch von Zwiebelkuchen gibt es so viele Rezepte wie Bäcker und sicher haben viele ihre Familienrezepte.

Im Herbst essen wir in meiner Familie alle gerne Zwiebelkuchen und trinken Federweißen (wie er bei uns in der Pfalz heißt) dazu. Aber ein klassisches Rezept zum Selbermachen haben wir dafür nicht. Überhaupt erinnere ich mich nur an ein einziges

Mal, als Ma und ich einen Zwiebelkuchen zusammen gebacken haben. Backen war einfach nicht ihr Ding. Als ich älter wurde, war immer ich für „alles mit Teig“ zuständig.

Dieses Rezept stammt schon wieder aus einem von Omas alten Backbüchern. Der Titel lautet witzigerweise „Das neue Kochbuch“ und hinten ist ein Logo mit „Rewe“ zu sehen. Vielleicht ist es der Vorläufer der heutigen Supermarktkette? Ich habe keine Ahnung. Fest steht, dass das Zwiebelkuchenrezept absolut empfehlenswert ist!



Natürlich habe ich es wieder ein bisschen abgewandelt und sehr präzise war das Rezept manchmal auch nicht. „8 große Zwiebeln“ fand ich mäßig hilfreich und „den Kuchen bei guter Hitze

backen“ ebenfalls. Hier habe ich – zum Glück mit Erfolg – ausprobiert bzw. geschätzt. Für den Teig habe ich Margarine statt Schweineschmalz genommen. In der Füllung ist noch ein Klecks Crème fraîche gelandet statt nur Saure Sahne, außerdem eine Prise Kurkuma für die schöne gelbe Farbe – und zwei säuerliche Äpfel eigener Ernte. Das gibt dem recht süßen Zwiebelkuchen einen kleinen Kick und etwas Frische. Wer es klassisch mag, lässt Kurkuma und Apfel weg.

Für eine Form mit 28 cm Durchmesser:

70 g Margarine (oder Schweineschmalz)
250 g Dinkelmehl Type 63
1 gestr. TL Salz
Ca. 1/8 l Wasser
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver
1 kg Gemüsezwiebeln
2 Schuss/Esslöffel Öl/Schmalz/Margarine/Butter
60 g Speck, fein gewürfelt
1–2 säuerliche Äpfel
200 g Saure Sahne
50 g Crème fraîche
30 g Speisestärke
2 Eier
2 TL Kümmelsamen
1 gestr. TL Salz
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Pfeffer nach Belieben

Für die Füllung die Zwiebeln schälen und je nach Größe in halbe oder viertel Ringe schneiden. Mit etwas Öl oder Fett in einer großen Pfanne andünsten, bis die Zwiebeln nicht mehr roh sind. Alles etwas abkühlen lassen.

Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke oder Stifte schneiden. Die Stärke mit der Sauren Sahne und der Crème fraîche glatt rühren, die Eier und die Gewürze unterrühren.

Für den Teig das Fett schaumig rühren, dann die anderen Zutaten nach und nach dazu geben und zu einem glatten Teig

kneten. Eventuell braucht man nicht das ganze Wasser.

Den Teig zu einem Kreis ausrollen und eine gefettete Kuchen- oder Springform damit auslegen, einen Rand hochziehen.

Den Ofen auf 175 °C vorheizen.

Die Eiemischung mit den Zwiebeln und dem Apfel vermischen und alles auf dem Teig verteilen. Die Speckwürfel darüber streuen und alles glatt streichen.

Den Zwiebelkuchen 30–45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist. Abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.



Zurzeit strahlt der Himmel ja noch in schönstem Blau und man kann wunderbar draußen sitzen und die Sonne genießen. So lasse ich mir Herbst gefallen!

Also, nutzt dieses wunderbare Wetter und genießt ein Stück Zwiebelkuchen mit neuem Wein auf der Terrasse oder bei einem Picknick in der Sonne!

Eure Judith

Schnelle Lauchquiche



Nachdem ich mein Buchprojekt abgeschlossen und somit wieder mehr Zeit habe, hat mein Chef prompt meine Stundenanzahl aufgestockt, denn bei uns ist zurzeit die Hölle los. Dass nach dem Buch Überstunden angesagt sind, war schon länger klar, aber so bekomme ich sie immerhin (zum Großteil) bezahlt.

Wenn die Arbeitstage länger sind, brauche ich allerdings mittags mehr als nur ein belegtes Brot, am besten etwas

Warmes. Da ist eine Quiche perfekt, denn sie hält sich ein paar Tage im Kühlschrank und man kann sie in der Mikrowelle kurz warm machen und hat dann das Gefühl, etwas „Richtiges“ zu essen.



Ich bin ja kein allzu großer Fan der Mikrowelle, weil ich damit nicht aufgewachsen bin. Meine Ma war immer strikt gegen diese Teile. Aber ich muss sagen, ich finde sie sehr praktisch

und weiß das Gerät bei der Arbeit doch zu schätzen, weil man eben Reste oder ein Stück Quiche oder Pizza mal eben schnell warm machen kann.

Allerdings finde ich unser Gerät nicht sonderlich intuitiv bedienbar, was dazu führt, dass ich wild auf irgendwelche Knöpfe drücke, bis sich etwas in Bewegung setzt und ich ziemlich planlos Zeiten „ausprobiere“, bis mein Essen heiß ist. Irgendwie bleibt die Mikrowelle für mich ein Buch mit Siegeln ...

Diese Quiche habe ich mit einem gekauften Dinkel-Blätterteig gemacht, da ich keine Zeit und Lust hatte, noch Teig herzustellen und zu kühlen. Während der Lauch dünstet, kann man die Eiermischung anrühren und den Teig in die Form legen. Herrlich unkompliziert, oder?

Für 1 Quiche mit ca. 30 cm Durchmesser

1 Packung Blätterteig (Dinkel)

Ca. 800 g Lauch

1 Becher Sahne

2 Eier

3 TL Gemüsebrühpulver (nach Belieben)

Jeweils ca. 1 TL Paprikapulver, gemahlener Kreuzkümmel,

Kümmelsamen, Salz

Viel schwarzer Pfeffer

100 g Hartkäse, z.B. Gouda oder Emmentaler

Den Lauch waschen und klein schneiden. In einer großen Pfanne mit ein wenig Wasser andünsten, bis er etwas zusammengefallen ist. Dann in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Für die Eiermischung Sahne und Eier mit den Gewürzen verrühren. Den Käse reiben.

Den Blätterteig ausrollen und auf dem Papier etwas ausrollen. So zuschneiden, dass das Quadrat über die runde Quicheform passt, notfalls ein Stück am kurzen Ende abschneiden und an der langen Seite anfügen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder eingefettete Quicheform legen und kühlen, bis

der Lauch abgekühlt ist.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Lauch auf den Teig geben, die Eiermischung darübergießen und alles ca. 40 Minuten backen, bis die Eiermischung leicht aufgegangen und die Quiche goldbraun ist. Abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Die Quiche schmeckt heiß, lauwarm und kalt. Dazu passt wunderbar ein Salat.



Wie steht ihr zur Mikrowelle? Besitzt ihr eine und kocht ihr damit? Oder seid ihr da eher kritisch und haltet Abstand zu solchen Geräten?

Ich hoffe jedenfalls, euch Appetit auf Quiche gemacht zu haben und wünsche euch ein schönes und genussreiches Pfingstwochenende!
Eure Judith

Herzhafte Wirsing-Quiche



Herzhafte Quiches finde ich einfach grandios! Sie schmecken frisch mit Salat, kalt als schnelles Abendessen und vor allem in der Mittagspause, um mal was anderes als belegte Brote zu essen. Auch da versuche ich, Abwechslung rein zu bringen und peppe meine Sandwiches mit Salat, Gurke oder auch mal Kresse auf.

Aber nachdem ich am Wochenende endlich mal wieder eine Quiche gebacken hatte, war ich einmal mehr begeistert, die Reste am

nächsten Tag auf der Arbeit verspeisen zu können! Wenn eine Mikrowelle vorhanden ist, kann man sich die Quiche sogar warm machen.



Diesmal habe ich die Quiche mit Hefeteig gemacht, denn ein Würfel musste noch weg (der andere Teil steckt in dem [veganen Mohn-Rosenkuchen](#)) und ich muss sagen, der Boden schmeckte wie eine Mischung aus Hefe- und Mürbteig, vielleicht durch das Fett darin. Auf jeden Fall sehr lecker und auch recht stabil, ich mag es nämlich nicht, wenn mir ein Boden schon beim Anschneiden in Mikropartikel zerbröselt.

Der Boden ist vegan (ich wollte Eier sparen) und so kann die Wirsingquiche mit einem veganen Guss ganz tierfrei gehalten werden. Solch eine Füllung habe ich allerdings noch nicht ausprobiert, aber vielleicht hat ja jemand ein gutes Rezept dafür?

Hier auf jeden Fall mal meine Variante vom Wochenende!



Teig (vegan):
100 g Dinkelvollkornmehl
80 g Dinkelmehl Type 630

$\frac{1}{4}$ Würfel Hefe (ca. 10 g)
4 EL warmes Wasser
1 TL Zucker
2 Prisen Salz
2 EL Margarine
1 EL Eiersatz-Pulver (Lupinenmehl oder ähnliches) + 3 EL
Wasser

Füllung:

350 g Wirsing
1 EL Rapsöl
Je 1 TL Kümmel, ganz und gemahlen
1 TL Kurkuma
1 EL Gemüsebrühpulver
Pfeffer, frisch gemahlen
Einige EL Wasser

2 Eier
150 g Sahne oder Crème fraîche
1 Prise Salz, Pfeffer
2 Handvoll Walnüsse, gehackt
60 g geriebener Hartkäse (z.B. Gouda)

Die Hefe in einer Schüssel mit dem Zucker und den 4 EL Wasser verrühren und 15 Minuten warm stellen. Den Eiersatz anrühren und das Mehl mischen.

Die Eimischung, das Salz und die Margarine mit dem Hefewasser verrühren und das Mehl darüber sieben. 10 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. (Sollte er sehr trocken sein, noch ein, zwei Esslöffel Wasser unterkneten. Vollkornmehl saugt manchmal mehr Flüssigkeit auf.) Den Teig zugedeckt etwa 45 Minuten an einem warmen Ort (Ofen 40°C, ausgeschaltet) gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Wirsing waschen, die Strünke entfernen und die Blätter in feine kurze Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Kohl mit den Gewürzen anschwitzen und dann mit ein paar Esslöffeln Wasser zugedeckt ein paar Minuten schmoren lassen, dabei immer mal umrühren. Dann den Herd

ausschalten und das Gemüse in einer Schüssel auskühlen lassen (im Winter geht das prima auf dem Balkon).

Die Sahne mit den Eiern verrühren und würzen (nicht zu sehr, der Kohl ist schon sehr herzhaft).

Eine Quicheform (mit Hebeboden, oder eine normale Springform) von 26 cm Durchmesser leicht einfetten und den Teig auf wenig Mehl dünn ausrollen. Die Form damit auskleiden, überstehenden Rand abschneiden (und für eine kleine Deko auf der Quiche verwenden) und das Gemüse einfüllen. Den Guss darüber geben. Die Walnüsse und den geriebenen Käse darüber verteilen.

Bei 190°C Umluft 20-30 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun ist.

In der Form etwas abkühlen lassen, dann den Rand entfernen, falls möglich auch den Boden und die Quiche auf einem Gitter erkalten lassen oder direkt lauwarm genießen.



Natürlich kann man die Quiche auch mit anderem Gemüse machen. Wer es noch herzhafter mag, nimmt noch etwas Schinken, Speck oder Räuchertofu dazu.

Und wer sich mit Hefeteig nicht anfreunden kann, der macht einfach einen [Mürbteig](#) oder [Quark-Öl-Teig](#), das geht sogar noch schneller! =)

Was nehmt ihr euch für die Arbeit mit? Oder esst ihr dort in der Kantine oder außerhalb in Restaurants/Cafés?

Ich wünsche euch jedenfalls eine gute Restwoche, lasst euch von dem Sturm da draußen nicht wegpusten und habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith