

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

[Spinatquiche mit Feta](#)



Schon

wieder war es eine ruhige Woche hier. Der Grund war ein Kurztrip nach Berlin, wo eine Freundin von mir ihren runden Geburtstag nachgefeiert hat. Wir nutzten diese Anreise quer durchs Land, um unsere Hauptstadt ein bisschen näher kennen zu lernen und ließen uns drei Tage durch verschiedene Kieze treiben.

Ich muss sagen, obwohl ich schon zwei Mal in Berlin war, fand ich diese Reise fast am schönsten, weil ich das Gefühl hatte, das „wahre“ Berlin besser kennen zu lernen. Dieses Mal gab es kein Must-see-Touriprogramm, sondern wir durchstreiften Kreuzberg, Prenzlauer Berg und Neu-Kölln und ließen den Alltag auf uns wirken. Dabei entdeckten wir süße kleine Lädchen und Cafés, tolle Restaurants und Bars und haben natürlich auch unglaublich gut gegessen. Davon muss ich euch mal noch berichten!

Jedenfalls scheint eine Stadt mit einem ortskundigen Ansässigen gleich viel spannender und lebendiger, kennt ihr das? Bisher fand ich Berlin nicht sonderlich dringend eine dritte Reise wert, aber ich wurde eines Besseren belehrt und

komme gerne bald wieder in diese pulsierende, kreative Stadt.



Zurück im Alltag habe ich ein Rezept entdeckt, das noch in der Warteschleife hing. Diese Spinatquiche gab es in der Woche vor

Berlin und obwohl eine Quiche ja ein bisschen Arbeit macht, ist diese hier trotzdem einfach zu machen und vor allem lohnt sich die kleine Mühe, denn man hat für ein, zwei Tage ein unkompliziertes Essen, wenn man von der Arbeit kommt oder kann sich ein Stück für die Mittagspause mitnehmen.

Für 1 Springform 26 cm:

Teig:

100 g Dinkelmehl
100 g Dinkelvollkornmehl (frisch gemahlen)
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
1 EL Quark (von insg. 250 g)
120 g Butter
1 Ei

Füllung:

Restlicher Quark (250 g minus 1 EL für den Teig)
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, mildes Paprikapulver
2 Eier

550 g Spinat (ungeputzt)
100 g Feta
etwas (schwarzen) Sesam

In die Springform einen Bogen Backpapier einspannen, so dass der Boden damit bedeckt ist, oder die gesamte Form leicht einfetten.

Die Zutaten in eine Schüssel wiegen, die Butter in kleineren Stückchen darüber geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und einen Rand hochziehen.

Für die Füllung die zwei ersten Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Eier mit dem Schneebesen unterrühren.

Den Spinat waschen und die Stiele entfernen. Die Blätter ziemlich klein zupfen und in einem großen Topf oder einer

großen Pfanne kurz zusammen fallen lassen. Dafür braucht es kein zusätzliches Wasser, das bisschen vom Waschen genügt.

Den Spinat dann in einem Sieb abtropfen lassen und noch einmal gut ausdrücken, damit kein Wasser in die Quiche kommt. Das Grün dann gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Den Feta in kleinen Stückchen darüber bröckeln und die Quarkmischung darauf verteilen. Den Sesam über die Quiche streuen.

Bei 180° Grad Umluft etwa 40 Minuten backen. Die Füllung sollte oben goldbraun sein und einmal leicht hochgegangen sein, dann ist die Quiche fertig.

Gut abkühlen lassen und dann aus der Form lösen. Dazu passt ein grüner oder bunter Salat.



Backt ihr auch gerne Quiches und habt ihr eine Lieblings-Zutat? Je nachdem, was gerade Saison hat und was einem schmeckt, kann man solche Gerichte ja wunderbar variieren und

sich kreativ austoben. =)

Ich wünsche euch eine gute und genussvolle Restwoche, ihr Lieben!

Eure

Judith



Broccoli- Quiche mit Quark- Öl- Teig



Immer wieder toll zum Mitbringen, zum Mitnehmen auf die Arbeit oder zum portionsweise Aufwärmen: die Quiche. Man kann bei der Füllung unglaublich kreativ sein und nehmen, was gerade da ist. Man kann sie an einem Tag backen und mehrere Tage daran essen.

Und dieser Teig ist außerdem herrlich unkompliziert, weil man ihn gut ausrollen kann und nicht so lange kühlen muss wie Mürbteig. (Für eine Tarte- oder Springform Ø 28- 30 cm)

Teig:

150 g Magerquark

$\frac{1}{2}$ TL Salz

100 ml neutrales Öl

250 g Mehl (man kann auch die Hälfte Vollkornmehl nehmen!)

1 TL Backpulver

Mehl zum Arbeiten

Belag:

1 mittelgroßer Broccoli

1 Karotte

3 Eier

200 g Schmand oder Sauerrahm oder Crème fraîche

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kräuter nach Belieben

50 g geriebener mittelalter Gouda



(1) Den Broccoli in ganz kleine Röschen teilen und in wenig Wasser bissfest dünsten. Gegen Ende die in feine Scheiben geschnittene Karotte dazu geben und kurz mitdünsten. Dann abgießen, damit keine Flüssigkeit dabei ist und etwas abkühlen lassen.

2) Vom Quark die Flüssigkeit, die sich eventuell angesammelt hat, abgießen. Dann in einer Schüssel den Quark mit dem Salz, Öl und 3 EL sehr kaltem Wasser glatt rühren.

(Ohne das Wasser sah bei mir die Mischung irgendwie geronnen aus, mit dem Wasser wurde sie dann wunderbar glatt und homogen.)

Mehl mit Backpulver mischen und rasch unterkneten.

Den Teig auf wenig Mehl ausrollen und in die gefettete Form geben. Kühl stellen.

3) Schmand oder Ähnliches mit den Eiern und Gewürzen

verrühren. Den Käse reiben.

Den Backofen auf 200° C Ober- /Unterhitze bzw. 180° C Umluft vorheizen.

4) Das etwas abgekühlte und abgetropfte Gemüse auf dem Teig verteilen, den Guss darüber geben und mit dem Käse bestreuen.

Ca. 35 Minuten backen, bis der Guss gestockt und die Quiche oben goldgelb ist.

Abkühlen lassen – und genießen! =)[nurkochen]



Man

kann die Quiche natürlich auch mit anderem Gemüse machen, zum Beispiel Blumenkohl (dann würde ein Hauch Curry im Guss toll passen) oder mit einer bunten Mischung.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken und Genießen!

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith



Quiche mit Lauch, Aprikosen und Blauschimmelkäse



Endlich findet man sie im Laden: die ersten Aprikosen! Ich mag diese Früchte wirklich gerne, weil sie so weich, ja fast kuschelig sind mit ihrer zarten, pelzigen Haut und dem samtig-süßen Inneren.

Da kam die Einladung zu einer Geburtstagsfeier gerade recht, um eine Quiche Probe zu backen, die sehr spannend klang. Natürlich habe ich wie fast immer einen Teil des Mehls ersetzt und auch bei der Füllung etwas geändert. Aber die Basiszutaten sind gleich geblieben und ich finde die Kombination aus würzig-salzigem Blauschimmelkäse, fruchtig-säuerlicher Aprikose und Lauch, der in Quiche absolut immer gut geht, einfach himmlisch!

Fazit: Test bestanden, unbedingte Weiter-Empfehlung und sie die Quiche wird am kommenden Wochenende noch einmal gebacken! =)

Tipp: Bei diesem Rezept passen auch Birnen statt Aprikosen oder wenn keine Saison ist, auch getrocknete Aprikosen! Und man kann so eine Quiche natürlich wunderbar kalt essen, zum Beispiel mit Gästen beim Fußball- Schauen! ;)

Zutaten für eine Quicheform Ø 28-30 cm:

200 g Mehl (auch 50/50 Vollkorn- /Weißmehl möglich)

120 g kalte Butter

1 EL Schmand

$\frac{1}{2}$ TL Salz

1 Ei

300 g Aprikosen

2 kleine Stangen Lauch (etwa 125 g)

150 g Blauschimmelkäse (z.B. Blaue Kornblume)

2 Eier

150 g Crème fraîche

50 ml Milch

Muskatnuss, Pfeffer

50 g Haselnuskerne

Fett und Mehl für die Form

Mehl mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Mürbteig kneten. Sollte er zu klebrig sein, was vor allem bei Vollkornmehl passieren kann, noch etwas Mehl dazu nehmen.

30 Minuten kühl ruhen lassen.

Haselnüsse grob hacken und ohne Fett in der Pfanne leicht anrösten.

Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Aprikosen waschen, entkernen und in dünne Segmente schneiden.

Käse grob schneiden, mit Eiern, Crème fraîche, Milch, Muskat und Pfeffer pürieren.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Teig ausrollen, die Form damit auslegen und den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Aprikosen und Lauch hinein füllen, Nüsse darüber verteilen und den Guss darüber geben.

In etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Am besten auskühlen lassen, so lässt sich die Quiche am besten schneiden und man kann die Stücke gut aus der Form holen.[nurkochen]



Was ist eure liebste Kombination aus salzig und fruchtig? Habt ihr auch solche kreativen Rezepte ausprobiert, die euch begeistert haben? Fühlt euch herzlich eingeladen, davon zu berichten! =)

Habt eine genussvolle Sommer- und Fußballzeit!
eure Judith

