

Herbst-Quiche mit Kürbis, Buschbohnen, Birne & Feta



Diese Woche strahlt der Herbst – letzte Woche hatte ich im Urlaub leider weniger Glück. In Oberbayern war regelrechter Wintereinbruch, weshalb ich mir bei 6 Grad, Wind und Regen zwei neue Pullis und einen Schal kaufte. Wobei wir uns noch glücklich schätzen konnten, immerhin war bei uns „nur“ schlechtes Winterwetter und keine Sintflut, wie in Regionen weiter östlich.

Trotzdem machte ich das Beste daraus. Die Ammer-Region und München sind für mich immer wieder eine Reise wert und ich genoss es sehr, am See zu sein und in München tolle Menschen (wieder) zu treffen.

Diese Woche nutzte ich das schöne Wetter, um endlich mal an einem Flohmarkt teilzunehmen und alte Dinge loszuwerden. Nach meiner Rückreise habe ich nämlich den Kleiderschrank gründlich ausgemistet. Wenn ich mir etwas Neues kaufe, darf etwas Altes dafür gehen und ich habe gleich noch ein paar mehr Klamotten in den Ruhestand geschickt, weil ich dieses Jahr das Bedürfnis nach etwas frischem Wind habe.

Und natürlich wurde auch der Ofen mal wieder angeworfen. Der erste Kürbis der Saison wollte verarbeitet werden und beim Flohmarkt bekam ich noch eine Tüte Buschbohnen geschenkt, die beim Markt übrig geblieben waren. Der Plan war eine Quiche mit Kürbis und Buschbohnen.



Als ich auf dem Sofa saß und beim morgendlichen Kaffee überlegte, wie ich sie würzen wollte, kam mir die Idee, Birne zu verwenden. Letztes Jahr machte ich leckeres Ofengemüse mit Apfel und ich mag fruchtige Komponenten in herzhaften Gerichten total gerne. Bohnen und Birne fand ich sehr passend – leider hatte ich keine Birne da und war sehr enttäuscht, diese Idee nicht ausprobieren zu können.

Da meinte Naschkater: „Frag doch die Nachbarn! Die haben sich doch letzte Woche 2 Eier ausgeliehen!“ Gesagt, getan. Eine hoffnungsvolle Textnachricht und kurz darauf klingelte es und der Nachbar stand mit einer Birne vor der Tür! Wie wundervoll, wenn man nette Nachbarn hat, die einem auch mal aushelfen. Wie in den alten Zeiten oder auf dem Land. Mein Dorfkind-Herz jubelt – schön, dass das auch heute in der Stadt, in teilweise recht anonymen Mehrparteienhäusern, noch möglich ist. Danke, liebe Nachbarn!



Für 1 Quiche mit 26 cm Durchmesser:

100 g Dinkelvollkornmehl

100 g Dinkelmehl 630

2 EL Quark (60 g)

100 g kalte Butter, fein gewürfelt

Salz

ca. 200 g Hokkaido-Kürbis

ca. 200 g Buschbohnen, geputzt und blanchiert

1 feste Birne, in feine Würfel geschnitten

100 g Crème fraîche

150 g Quark (Magerquark oder 20% Fett)

100 g Feta, fein zerbröselt

$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen, gemörsert

Pfeffer, Muskat, Salz

2 Eier

2 Handvoll geriebener Hartkäse

Für den Teig alle Zutaten sowie $\frac{1}{2}$ TL Salz in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem Teig verkneten. Falls er zu trocken ist, einige EL kaltes Wasser zufügen.

Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform drücken und einen gleichmäßigen Rand hochziehen.

Für den Guss alle Zutaten bis auf die Eier in einer Schüssel verquirlen und kräftig mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken. Man sollte einen Hauch Fenchel, aber vor allem auch Pfeffer und Muskat schmecken. Wer mag, gibt eine große Prise Chiliflocken dazu. Wer Fenchel nicht mag, kann frischen Thymian nehmen oder etwas gemahlenden Kümmel. Dann die Eier unterrühren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Kürbis in dünne Scheiben schneiden, die Bohnen je nach Größe halbieren oder dritteln. Eine Schicht Bohnen und Birne auf den Teig geben und etwas Guss darüber verteilen. Eine

Schicht Kürbisscheiben darauf legen, dann noch eine Schicht Bohnen und Birne sowie den übrigen Guss.

Etwas geriebenen Käse darauf verteilen und die Quiche ca. 40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.

In der Form abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist, dann herausnehmen und genießen.

Die Quiche schmeckt aber auch kalt zu Salat oder als kleine Mahlzeit unterwegs.



Ich wünsche euch eine goldene und genussvolle Herbstzeit!

Alles Liebe,

eure Judith

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 ***

Schoko-Muffins mit Nougat



Dieses Wochenende gibt es eine Nascherei, die mich an meine Studienzeit erinnert. Am Uniplatz gab es eine Bäckerei, wo wir uns regelmäßig mit Nervennahrung versorgt haben. Ich erinnere mich noch an die köstlichen Nussecken, Schokobrötchen und Schoko-Muffins mit Nougatkern!

Als ich vorgestern eine Packung Nougat, die in der Weihnachtszeit keine Verwendung gefunden hatte, in der Vorratskammer sah, musste ich an damals denken und bekam unbändige Lust auf Schokolade und Nougat.

Naschkater fiepte sowieso schon seit Tagen – ich hatte ihm zu lange nicht gebacken. Und diesmal hat er Recht, ich backe zurzeit tatsächlich wenig. Die Arbeit hatte mich fest im Griff und offenbar macht mir gerade auch eine Art Frühjahrs Müdigkeit zu schaffen, denn ich fühle mich ein bisschen antriebslos und unmotiviert. Aber da Backen ja die beste Therapie ist – vor

allem, wenn Schokolade involviert ist – schritt ich gestern zur Selbstmedikation.



Wie ich das gerne tue, habe ich auch hier mal wieder ein bisschen frisch gemahlenes Vollkornmehl verwendet. Für meinen Geschmack könnten es sogar 100 statt 50 g sein. Das könnt ihr aber zum Beispiel auch durch gemahlene (geröstete) Nüsse ersetzen!

Den Teig habe ich nicht allzu süß gemacht, denn die Nougatstückchen sind ja umso süßer.

Wundert euch nicht – der Teig ist sehr flüssig und sollte lieber nicht in Papierförmchen ohne stützendes Muffinblech verwendet werden, das würde daneben gehen! Ich habe Silikonmuffinformen verwendet bzw. Papierförmchen im Muffinblech, das ging wunderbar!

Für ca. 12 große Muffins:

200 g Dinkelmehl 630

50 g Dinkelvollkornmehl
(oder gemahlene Nüsse)

2 gestr. TL Backpulver

1 TL Natron

3 EL Kakaopulver

2 EL Getreidekaffee oder lösliches Kaffeepulver

Salz

300 g Buttermilch (oder Milch/Pflanzendrink + 1 EL Apfelessig)

2 Eier

80 g Öl

110 g Zucker

100 g Nougat, klein gewürfelt

1 EL Mehl oder Stärke

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermengen.
Die nassen Zutaten in eine zweite Schüssel wiegen und

verrühren. Beides zusammengeben und verrühren.

Den Ofen vorheizen und die Förmchen bereitstellen.

Den Teig auf die Förmchen verteilen und die Nougatwürfel kurz in Mehl oder Stärke wälzen und dann jeweils 2–3 Stück in ein Förmchen geben.

Die Muffins 20–25 Minuten backen, bis ein eingestochenes Holzstäbchen sauber herauskommt.



Am besten noch ganz leicht lauwarm vernaschen – dann ist das Nougat noch leicht flüssig oder weich und die Muffins schmecken noch mal so gut!

Viel Spaß beim Nachbacken und Vernaschen!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Cannoli aus dem Ofen mit Heidelbeer-Mascarpone



Wie ihr vielleicht gemerkt habt, war es zwei Wochen still auf dem Blog. Das liegt daran, dass ich gerade sehr viel unterwegs bin. Aktuell genieße ich das wunderschöne Südtirol, danach ziehe ich noch weiter nach Chioggia an der Lagune von Venedig.

Um schon mal in Italien-Stimmung zu kommen (naja, das bin ich eigentlich immer, aber noch mehr kann ja nicht schaden), habe ich vor meiner Abreise Cannoli gebacken.

Einige von euch werden die südtalienenische Nascherei sicher kennen. Teig wird um ein Röhrchen gewickelt, frittiert und dann mit Ricotta oder einer leckeren Creme, zum Beispiel Vanille oder Pistazie, gefüllt.

Ich liebe Cannoli, aber sie sind schon eine recht mächtige Nascherei, durch das Frittieren, aber auch die Füllung. Da ich persönlich in meiner Küche nicht frittieren mag (sie geht offen ins Wohnzimmer über und die halbe Wohnung würde tagelang nach Fett riechen), habe ich mal Cannoli aus dem Ofen ausprobiert.



Natürlich hat der Teig eine ganz andere Konsistenz, da er nur gebacken, nicht frittiert wird. Aber knusprige Teigröhrchen mit Cremefüllung klingen trotzdem super, oder?

Da sie durch das Backen eh schon ganz anders werden würden, habe ich auch noch einen Anteil Vollkornmehl genommen, weil ich das so gerne mag. Das sind also echt Naschkatzen-Cannoli aus dem Ofen. :)

Für die Füllung habe ich es mir leicht gemacht. Eine Buttercreme war mir zu aufwendig. Mascarpone ist fett genug und auch fest und cremig. Ich habe lediglich einige Löffel Waldheidelbeerkonfitüre darunter gemischt, die ich selbst in Polen gekocht hatte, als ich bei einer ehemaligen Kollegin dorthin eingeladen war. Die Heidelbeeren hatte ihr Sohn selbst gesammelt.

Sie schmecken unfassbar intensiv im Vergleich zu den Zucht-Heidelbeeren, die man überall kaufen kann! Aber ihr könnt auch einfache Heidelbeer-Konfitüre nehmen!



Am besten füllt ihr die Cannoli frisch vor dem Servieren und lasst sie nicht zu lange liegen, sonst weichen sie irgendwann durch.

Für 15–20 Cannoli:

100 g Dinkel-Vollkornmehl

150 g Dinkelmehl

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

30 g Butter, zimmerwarm

1 TL Zitronensaft

6 EL Marsala*

Fett für die Röhrchen

Füllung:

750 g Mascarpone

3–4 geh. EL (Wald)Heidelbeer-Konfitüre

** Ich hatte keinen da und habe Weinbergspfirsichlikör genommen. Man hat sein Aroma richtig gut herausgeschmeckt.*

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und mischen. Die Butter, den Zitronensaft und den Marsala darübergerben und alles zügig verkneten. Falls etwas Feuchtigkeit fehlt (bei Vollkornmehl kann das vorkommen), vorsichtig noch ein wenig Wasser oder Likör zufügen.

Den Teig auf der Arbeitsfläche 1–2 Minuten verkneten, bis er elastisch ist, dann in Folie gewickelt oder in einer abgedeckten Schüssel 20 Minuten ruhen lassen.

Den Teig 2 mm dünn ausrollen und etwa 9 cm große Kreise ausstechen (geht mit einem Dessertring sehr gut).

Ein kleines Schälchen Wasser bereitstellen.

Die Röhrchen rundherum etwas einfetten und dann jeden Kreis ein wenig oval ziehen (oder mit dem Nudelholz oval rollen) und um die Röhrchen legen. Mit angefeuchteten Fingern die Kanten zusammendrücken und die Cannoli auf ein Blech mit Backpapier legen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft erhitzen und die Cannoli 12–15 Minuten backen, oder bis sie leicht goldbraun sind.

Kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig die Röhrchen entfernen

und ganz abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Mascarpone mit der Konfitüre verrühren, abschmecken, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kühlstellen.

Sobald die Cannoli vernascht werden sollen, die Füllung gleichmäßig in die Teig Röhrchen spritzen, nach Belieben mit einem Hauch Puderzucker bestäuben und genießen.



Ist das nicht eine fantastische Farbe? Ich finde, allein die Füllung kann sich sehen lassen (ist sogar die Naschkatzen-Farbe!) und uns haben die Cannoli sehr gut geschmeckt, auch wenn sie nicht wirklich authentisch sind. Dafür aber individuell!

Ihr könnt den Teig natürlich auch nur mit Weißmehl machen und auch bei der Füllung wieder variieren, was ihr mögt oder da habt. Macht einfach euer eigenes Cannoli-Ding! :)

Jetzt wünsche ich euch eine genussvolle Zeit und sende euch liebe Grüße aus dem wunderschönen Südtirol!

Lasst es euch auch gut gehen!

Eure Judith

**Vollkorn-Tagliatelle mit
Barba di frate, getrockneten
Tomaten, Knoblauch & Mais**



Letzte Woche gab es mal wieder Barba di frate/ Mönchsbart bei unserem Lieblings-Gemüsebauern. Dieses Wintergemüse hatte ich vor über einem Jahr dort das erste Mal gesehen und diese [Filorollen mit Barba di frate](#) und Feta gebacken. Da seht ihr auch, wie Mönchsbart aussieht, falls ihr das noch nicht kennt.

Diesmal habe ich eine sehr aufgemotzte Version von Pasta AOP (Aglio, Olio, Peperoncino – Knobli, Öl, Chili) gemacht. Dafür eignet sich das grüne Gemüse super, denn man muss es nur kurz durch die Pfanne schwenken und fertig ist das Gericht!



Vom letzten Einkauf in Italien hatte ich noch Vollkorn-Tagliatelle mit in traditionellen Steinmühlen gemahlenem Mehl da und fand sie sehr passend für das herzhafte Gericht.

Der Mais war eine spontane Eingebung – da war so ein kleiner Rest im Glas und ich fand, das wäre was fürs Auge, so gelbe Sprenkel zwischendrin. Bei den getrockneten Tomaten nehmt ihr am besten welche, die mit etwas Öl mariniert sind (ich habe immer welche mit Knoblauch in Öl) und relativ weich.

Für 2 Portionen:

200–300 g Vollkorn-Tagliatelle
1 Bund Barba di frate (ca. 200–300g)
8 getrocknete Tomaten
4–8 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Handvoll gegarte Maiskörner
Chiliflocken nach Geschmack
Chiliöl nach Geschmack
Salz, Pfeffer

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Mönchsbart gut waschen, das rötliche, holzige Ende abschneiden und das Grün grob hacken. Tomaten in kleine Stücke schneiden und Knoblauchzehen hacken.

Eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Das kochende Wasser salzen und die Pasta hineingeben.

Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, den Mönchsbart und den Knoblauch darin einige Minuten anbraten. Wenn das Gemüse weich wird, Tomaten und Mais zufügen und alles mit ein wenig Salz, viel frischem Pfeffer und Chili nach Belieben und Geschmack würzen.

Die Pasta abgießen, tropfnass mit dem Pfanneninhalt mischen und etwas Oliven- oder Chiliöl darübergeben.



Falls ihr keinen Mönchsbart findet, könnt ihr hier natürlich auch Stängelkohl, Spinat oder auch klein gehackten Grünkohl/Schwarzkohl nehmen.

Spannend aufgrund der leichten optischen Ähnlichkeit sowie der Anbaugegend wäre vielleicht auch Salicorne.

Ich wünsch euch ein genussvolles Wochenende! Macht es euch schön,

eure Judith