



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse - KW 15

Heute dürfen wir das Rezept von Caro teilen, sie hat aus dem Stielmus von letzter Woche eine Quiche gezaubert:

Für den Boden:

250 g Mehl (ich bevorzuge Dinkelmehl), 125 g (vegane) Butter oder Margarine, 1 Ei (bei der veganen Variante 20g Margarine mehr und 15ml Hafermilch), 1/2 TL Salz

→ alle Zutaten für den Boden zu einem festen Teig zusammenkneten und anschließend eine Quicheform damit auslegen und für mind. 30 min. im Kühlschrank kalt stellen.

Für die Füllung:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Stielmus, 1 Zweig Thymian, 200 ml Hafermilch, Pfeffer und Salz und Gewürze nach Geschmacksvorlieben z.B. Curry, Chili, Muskatnuss, 75 g (veganer) Käse, 75 g (veganer) Feta, eine große Handvoll Nüsse (nach Geschmack- ich hatte Erdnüsse), Olivenöl, 1 Tomate, (2 Eier)

→ Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und darin andünsten, bis sie eine leicht bräunliche Farbe haben. Das Stielmus klein schneiden und zuerst die groben Stängel dazugeben und 5 Minuten mitdünsten, anschließend auch die kleingeschnittenen Blätter dazugeben.





Mit Hafermilch aufgießen, würzen (auch mit Thymian) und weitere 15-20 min. bei starke Hitze köcheln lassen, bis die Masse reduziert und nicht mehr zu flüssig ist. Etwas abkühlen lassen. Die Tomate würfeln und zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit den Boden der Quiche im Backofen für 10 min bei 180 Grad vorbacken, anschließend rausnehmen. Nun die Stielmusmasse mit den beiden Käsesorten, den Nüssen und den Tomaten vermengen. Nochmal mit Muskatnuss nachwürzen. Wer vegetarisch lebt, kann auch noch 2 Eier einrühren.

Die Masse auf den Boden verteilen und für ca. 25 Minuten fertig backen. Dazu schmeckt ein frischer Salat hervorragend.

Diese Woche gibt es Spinat und Postelein, beides könnt Ihr entweder frisch als Salat oder aber auch für diesen wunderbaren Auflauf nutzen. Auch Stielmus oder Asiasalate können verwendet werden.

Frischer Spinat Kartoffelauflauf mit Knusperpanade

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, 300 g Spinat, 2 kleine Zwiebeln, Lieblingsmargarine (oder Butter), 1 Pck. Crèmevraiche (oder Crème fraiche), Salz und Pfeffer, Muskat, 500 ml Hafercuisine, Lieblingsmargarine, 15 EL Paniermehl, eine Hand voll Cashews, 2 EL Hefeflocken, Salz, Pfeffer.



Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in ganz feine Scheiben schneiden. In eine Auflaufform legen mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und umrühren, sodass alle Kartoffeln etwas von den Gewürzen abbekommen. 500 ml Hafercuisine hinzugeben.

Spinat waschen und grob zerschneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. 1 EL Margarine in Topf zerlassen, Zwiebeln für 3 Minuten darin dünsten und anschließend den Spinat hinzufügen. Nach weiteren 3 Minuten Crèmevraiche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Spinatmischung auf die Kartoffeln geben.

Cashews grob hacken. 100 g Margarine in einem Topf zerlassen. Vom Herd nehmen und Paniermehl, die zerhackten Cashews, Salz, Pfeffer und Hefeflocken unter die geschmolzene Margarine rühren. Die Masse soll eine bröselige Konsistenz erreichen. Ggf. mehr Paniermehl hinzufügen. Das Ganze über dem Spinat verteilen.

Die Auflaufform kommt für ca. 40 Minuten bei 200 Grad Umluft in den Ofen. Wenn die Kartoffeln nach 40 Minuten noch nicht zart sind das ganze um 10 Minuten verlängern.

Viel Spaß beim Ausprobieren und lasst es Euch schmecken!

