

Feine Karotten-Lauch-Quiche

Für 8 Portionen

Zubereitung: 40 Min. + 30 Min. Backzeit

Zutaten:

Für den Boden:

100 g gemahlene Mandeln

8 EL Haferkleie

Salz

½ Päckchen Backpulver

250 g Quark (halbfett)

3 EL Rapsöl

1 Ei

1 TL Butter (5 g) zum Einfetten der Form

Für die Füllung:

1 Schalotte (30 g)

1 EL Rapsöl

2 dünne Stangen Lauch (300 g)

2 grosse Rüebli (320 g)

200 g Kochschinken

125 g Creme fraîche (35 % Fett)

125 g sauren Halbrahm (16 % Fett)

3 Eier

80 g Bergkäse, z.B. Gruyère

Pfeffer, Cayennepfeffer

2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Zutaten für den Teig mit einem Rührgerät vermischen, zur Seite stellen.

Schalotte schälen, klein würfeln. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Rüebli schälen, in kleine Würfel schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Lauch und Rüebli dazugeben, ca. 3 Min. unter Rühren bei mittlerer Hitze garen. Anschliessend zum Abkühlen beiseite stellen.

Quicheform oder Springbackform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Butter einfetten. Den Teig mit den Händen dünn auf dem Boden und am Rand mehrere Zentimeter hoch verteilen. Boden 15 Min. im Backofen vorbacken.

Schinken würfeln und Käse reiben. Gemüse mit den restlichen Zutaten für die Füllung in einer Schüssel vermengen und mit Gewürzen kräftig abschmecken. Die Backform aus dem Ofen nehmen und die Füllung darauf verteilen. Weitere 30 Min. backen. Vorsichtig aus der Form lösen und mit Petersilie bestreuen.

Tipp:

Die Quiche ist auch kalt ein Genuss. Zudem lässt sie sich gut portionsweise einfrieren und nochmal im Backofen erwärmen.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 400 kcal

Eiweiss: 21 g

Kohlenhydrate: 13 g

Fett: 30 g

Energiedichte: 173 kcal/ 100 g

Ballaststoffe: 4 g



Mini-Pfannkuchen mit Heidelbeer-Limetten-Quark

Für 2 Portionen
Zubereitung: 25–30 Min.

Zutaten:

2 Eier
3 EL Haferkleie (30 g)
300 g Quark (halbfett)
1 EL gemahlene Mandeln (10 g)
3 TL Zucker (15 g)
6 g Butter
Saft und Abrieb einer ½ Limette
70 g tiefgekühlte oder frische Heidelbeeren
gemahlene Vanillestangen (aus der Gewürzmühle)
Zimt nach Belieben



Zubereitung:

Eier mit 180 g Quark, Haferkleie, Mandeln und Zucker gut verrühren. Mit Vanille würzen. Ca. 10–15 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit den restlichen Quark (120 g), Heidelbeeren, Limettensaft und Limettenabrieb pürieren. Mit Vanille würzen.

1/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen. 4 bis 5 kleine Pfannkuchen mit einem Esslöffel mit etwas Abstand zueinander in die Pfanne geben. Abdecken und bei geringer Hitze 2–3 Min. bräunen. Vorsichtig umdrehen und von der anderen Seite nochmals abgedeckt 2–3 Min. bräunen. Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen, warm stellen und den Vorgang wiederholen, bis der ganze Teig verarbeitet ist. Je nach Grösse erhalten Sie ca. 14 kleine Pfannkuchen. Mit dem Quark anrichten. Nach Belieben mit Zimt bestreuen.

Tipp:

Sie können statt Zucker auch 1 Päckchen Vanillinzucker verwenden.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 400 kcal
Eiweiss: 29 g
Kohlenhydrate: 24 g
Fett: 20 g
Energiedichte: 132 kcal/ 100 g
Ballaststoffe: 3 g

Autorin

Melanie Teutsch, Projektmanagerin, Ernährungswissenschaftlerin
Bodymed AG, Am Tannenwald 6, D-66459 Kirkel
Telefon 0049 6849 6002 43, m.teutsch@bodymed.com

Newsletter für Ernährungsfachleute April 2015



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch