

CORNELIA SCHINHARL



einfach QUICHES

G|U



Mit kostenloser App
zum Sammeln und Teilen
Deiner Lieblingsrezepte

EXTRAS UND SERVICE

- 4 Die helfen Dir beim Backen
- 6 Superfoods für Superquiches
- 8 Grundrezept Mürbeteig
- 10 Mürbeteig – Magazin
- 12 Grundrezept Quark-Öl-Teig
- 14 Quark-Öl-Teig – Magazin
- 16 Salat-Bar
- 124 Register
- 128 Impressum



18 QUICHES QUERBEET

- 20 Lauchquiche
- 22 Tomatenquiche
mit Feta
- 26 Ratatouille-Quiche
- 28 Zucchini-Tomaten-Quiche
- 31 Zwiebel-Oliven-Quiche
- 32 Spinat-Feta-Quiche
- 36 Pilzquiche
- 38 Kartoffel-Sardellen-Quiche
- 42 Kürbis-Apfel-Quiche
- 44 Kohl-Gorgonzola-Quiche
- 48 Linsen-Auberginen-Quiche
- 51 Spargelquiche mit Mascarpone
- 54 Endivienquiche mit Senfcreme
- 56 Gemüsequiche mit Curry
- 59 Blumenkohlquiche



60 MIT FLEISCH UND FISCH

- 62 Quiche lorraine
- 66 Hackfleischquiche mit Joghurt
- 68 Zwiebel-Speck-Quiche
- 72 Wirsingquiche mit Chorizo
- 74 Chicorée-Schinken-Quiche
- 78 Sauerkraut-Kasseler-Quiche
- 81 Apfel-Blutwurst-Quiche
- 82 Rosenkohl-Lamm-Quiche
- 86 Hähnchen-Parmesan-Quiche
- 88 Hähnchen-Tomaten-Quiche
- 92 Fischquiche mit Mangold
- 96 Quiche mit Gurke, Dill und Lachs



98 RATZFATZ IM OFEN

- 100 Grundrezept Blätterteigquiche
102 Ratzfatz-Zutaten – Magazin
104 Käsequiche
107 Ricotta-Kräuter-Quiche
108 Käse-Trauben-Quiche
110 Erbsen-Wurst-Quiche
112 Paprika-Sardellen-Quiche
115 Rote-Bete-Gorgonzola-Quiche
116 Artischockenquiche
119 Quark-Krabben-Quiche
120 Tomatenquiche mit Mozzarella
122 Thunfischquiche mit
Frühlingszwiebeln



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

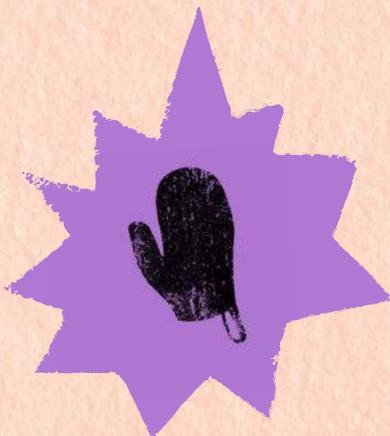
Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV





Und dazu?

Taufrische Anmacher à la Saison!

IM FRÜHLING WAS FRISCHES:

* Kopfsalat mit Radieschen

Für 4 Personen: **1 Salatkopf** putzen, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Übrige Blätter ablösen, in stehendem kaltem Wasser schwenken und in der Salatschleuder gut trocken schleudern. Die Blätter in Stücke zupfen. **1 Bund Radieschen** waschen, Blätter und Wurzelansatz entfernen und die Radieschen in feine Scheiben schneiden. **1 Handvoll Kerbel** waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Für die Salatsauce **1 TL süßen Senf** mit **Salz, Pfeffer** und **2 EL Weißwein- oder Apfelessig** verrühren. **4 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl** unterschlagen. Alle Zutaten in einer Schüssel locker mit der Sauce mischen und abschmecken.



IM SOMMER WAS LEICHTES:

* Tomaten-Gurken-Salat

Für 4 Personen: **1 Salatgurke** waschen und schälen. (Bio-Gurke nur waschen.) Die Enden abschneiden. Die Gurke in knapp 1 cm große Würfel schneiden. **400 g reife, feste Tomaten** waschen und ebenso würfeln. **1 kleines Bund Rucola** waschen und trockenschütteln, alle dicken Stiele abknipsen und den Rucola mittelgrob hacken. Für die Sauce **2 EL Aceto balsamico** mit $\frac{1}{2}$ TL **Honig, Salz** und **Pfeffer** gründlich verrühren. **5 EL Olivenöl** mit einer Gabel zu einer cremigen Sauce unterschlagen. Mit Gurke, Tomaten und Rucola mischen. Salat abschmecken.



IM HERBST VIEL AROMA:

* *Feldsalat mit Kernöl*

Für 4 Personen: **150 g Feldsalat** in stehendem kaltem Wasser gründlich waschen. Wenn der Salat sandig oder erdig ist, musst Du das ein paar Mal machen. Dann in der Salatschleuder gut trocken schleudern. Für die Sauce **1 TL scharfen Senf** mit $\frac{1}{2}$ TL **Apfelmilchsaft** (oder Ahornsirup), **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **2 EL Apfelessig** unterrühren, dann nach und nach mit einer Gabel **2 EL neutrales Öl** und **3 EL Kürbiskernöl** unterschlagen, bis die Sauce cremig ist. Wer mag, kann jetzt noch **1 säuerlichen Apfel** vierteln, schälen und das Kernhaus ausschneiden. Den Apfel in dünne Schnitze schneiden, mit dem Feldsalat und der Sauce mischen und abschmecken. Eventuell noch ein paar **Kürbiskerne** anrösten und darüberstreuen.



DER WINTER WIRD FEINHERB:

* *Radicchio-Orangen-Salat*



Für 4 Personen: Von **1 Kopf Radicchio** die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Übrige Blätter ablösen, in stehendem kaltem Wasser schwenken und in der Salatschleuder gut trocken schleudern. Blätter in Stücke zupfen. **2 Orangen** – besonders fein sind Halbblutorangen wie Tarocco – schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Möglichst alle Kerne dabei herauslösen. Für die Sauce **2 EL Rotweinessig** mit **1 TL flüssigem Honig**, **Salz** und **1 Prise Chiliflocken** verrühren. **5 EL Olivenöl** nach und nach unterschlagen, bis die Sauce cremig ist. Mit dem Radicchio und den Orangen mischen und abschmecken. Mit gerösteten **Pinienkernen** bestreuen.

Kartoffel-Sardellen-Quiche

Low-budget-Quiche – partytauglich!

Zubereitungszeit: **ca. 1 Std.**
Kühlzeit: **ca. 1 Std.**
Backzeit: **ca. 45 Min.**
Pro Portion (bei 6): **ca. 560 kcal**

Für 4–6 Personen

Für den Mürbeteig:

225 g Mehl | 1 TL Salz
125 g kalte Butter in Würfeln
1 Ei (Größe M)

Für den Belag:

600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
Salz | 2 Frühlingszwiebeln
1 Zweig Rosmarin
8 in Öl eingelegte Sardellenfilets
Pfeffer | 300 g Sahne
3 Eier (Größe M)

Außerdem:

Backpapier
Springform (28 cm Ø)

1. Aus Mehl, Salz, der gewürfelten Butter und dem Ei mit den Händen einen glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zwischen zwei Stücke Backpapier legen und zu einer runden Teigplatte ausrollen (s. S. 8, 9).
2. Die Springform mit dem Teig auskleiden, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Den Teig in der Form 1 Std. kühl stellen.
3. Für den Belag die Kartoffeln schälen, waschen und erst in Scheiben, dann in dünne Stifte schneiden. Inzwischen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen, die Kartoffelstifte darin ca. 2 Min. bei starker Hitze sprudelnd kochen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abstreifen und fein hacken. Die Sardellen abtropfen lassen und fein schneiden.
5. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kartoffeln mit den Frühlingszwiebelringen, dem Rosmarin und den Sardellen mischen, mit Salz und Pfeffer vorsichtig abschmecken und auf dem gekühlten Teig verteilen. Die Sahne und die Eier mit dem Schneebesen verrühren, leicht salzen und darübergießen.
6. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen, bis sie schön gebräunt ist. Herausnehmen, am besten noch 10 Min. ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.



QUICHE

Tomatenquiche mit Mozzarella

So einfach und soooo lecker!

Zubereitungszeit: **ca. 30 Min.**
Backzeit: **ca. 25 Min. insgesamt**
Pro Portion (bei 4): **ca. 600 kcal**

Für 2–4 Personen

1 Dose stückige Tomaten (400 g)
100 g durchwachsener Räucherspeck in
dünnen Scheiben
2 kleinere weiße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL getrockneter Oregano
½ TL Chiliflocken
Salz | 1 Prise Zucker
1 fertig ausgerollter runder Pizzateig
(ca. 28 cm Ø, 270 g, Kühlregal)
1 Ei (Größe M)
50 g frisch geriebener Parmesan
250 g Mozzarella
1 EL Olivenöl

Außerdem:

Springform (28 cm Ø)

1. Ein feines Sieb über eine Schüssel hängen. Die Tomaten aus der Dose hineingießen und gut abtropfen lassen. Vom Speck die Schwarte abschneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden, alle Knorpel dabei herausschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
2. Die Tomaten mit den Speckstreifen, den Zwiebeln und dem Knoblauch mischen. Den Oregano zwischen den Fingerspitzen leicht zerreiben und unterrühren. Die Tomaten-Mischung mit Chili, Salz und dem Zucker abschmecken.
3. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Pizzateig noch etwas größer ausrollen. Die Form damit auslegen und dabei einen ca. 2 cm hohen Rand hochziehen. Überstehendes Papier abschneiden.
4. Die Tomaten mit dem Ei und dem Parmesan mischen und auf dem Teig verteilen. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
5. Inzwischen den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Nach 15 Min. Backzeit auf der Tomatenmischung verteilen und mit dem Öl beträufeln.
6. Alles nochmals ca. 10 Min. backen, bis der Mozzarella zerlaufen und der Teig schön gebräunt ist. Herausnehmen, nur ganz kurz stehen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt ein Salat, z. B. ein Rucolasalat.



Pizza oder Quiche?
Hier die
Lösung für
Unentschiedene ..





Einfach backen, einfach glücklich und satt!

Hunger auf **ofenfrische Quiche**, aber vom Backen keinen Plan? Macht nichts – hier kommen **50 Easy-peasy-Rezepte** für alle, die noch nicht so oft in der Teigschüssel gerührt haben. Garantiert **ohne Fachchinesisch**, dafür mit jeder Menge Infos, die genau erklären, warum dieser oder jener Handgriff beim Backen nötig ist. So klappt's gleich von Anfang an, macht **richtig Spaß**, und schmecken tut's sowieso. Ob klassische Quiche lorraine oder brandneue Ricotta-Kräuter-Quiche – **einfach einsteigen** und losbacken! Einfach Quiches eben!



Mit kostenloser App zum Sammeln
und Teilen Deiner Lieblingsrezepte

WG 457 Backen

ISBN 978-3-8338-4002-9



9 783833 840029 € 9,99 [D]

€10,30 [A]

www.gu.de



G|U