

## **15. Kümmel-Kartoffeln mit Gurken, Joghurt und Radieschen**

Zutaten (für 4 Personen):

*Für die Kümmel-Kartoffeln:*

- 12 mittelgroße Kartoffeln (ca. 300 g)
- 4 EL Olivenöl
- Kümmel
- 300 g Magerquark
- 200 g fettarmer Joghurt
- 4EL fein gehackte Kräuter
- Salz
- Pfeffer

*Für den Radieschensalat:*

- 4 Bund Radieschen
- 300 g fettarmer Joghurt
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Töpfchen Kresse

Zubereitung:

1. Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in wenig Salzwasser knapp garen. Noch warm halbieren, mit etwas Öl bepinseln, mit Kümmel bestreuen und im Backofen bei 200 °C anbraten. Inzwischen den Quark mit Joghurt cremig rühren, die Kräuter unterziehen und mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft pikant abschmecken. Kräuter-Joghurtquark zu den Kartoffeln servieren.
2. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter die Radieschen legen, mit Kresse bestreuen.

Nährwerte pro Person: 382 kcal, 25,3 g Eiweiß, 5,1 g Fett, 55,8 g Kohlenhydrate

## **16. Wurstsalat Schweizer Art mit Lauch und Käse\***

### Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g Lyoner
- 200 g Emmentaler (am Stück)
- 2 Zwiebeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- 6 EL Weinessig
- 125 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2 rote Frühlingszwiebeln
- 1 Gewürzgurke

### Zubereitung:

1. Lyoner in dünne Scheiben schneiden, den Käse auf einer Reibe grob raspeln, die Zwiebeln und den Lauch schälen und in Ringe schneiden, die Knoblauchzehe abziehen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eine Schüssel mit Knoblauch ausreiben, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Weinessig und Sonnenblumenöl hinein geben und daraus ein Dressing zubereiten.
2. Wurst, Käse, Lauch und Zwiebeln in die Schüssel geben, mit dem Dressing übergießen und 20 Minuten darin marinieren.
3. Frühlingszwiebeln in dünne Scheibchen, die Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden. Wurst, Käse und Zwiebeln auf Tellern anrichten, mit reichlich Dressing beträufeln und mit Frühlingszwiebeln, Gurkenwürfeln, Schnittlauchröllchen garniert servieren.
4. Dazu schmecken herzhaftes Bauernbrot und ein kräftiges Bier.

Nährwerte pro Person: 794 kcal (3324 kJ), 25,6 g Eiweiß, 75,5 g Fett, 2,6 g Kohlenhydrate

## **17. Zwiebelkuchen mit Schrimps, Speck und Schmand\***

### Zutaten (ergibt 12 Stücke):

#### *für den Teig:*

- 300 g Weizenmehl Type 405
- 4 TL Backpulver
- 50 g Butter
- 200 ml Buttermilch
- Salz

#### *für den Belag:*

- 10 Zwiebeln
- 30 g Butter
- 450 g Schmand
- 200 g Reibekäse
- 6 Eier
- 200 g durchwachsenen Speck in Scheiben
- 200 g Schrimps (tischfertig)
- Saft einer Zitrone
- 1-2 TL Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und grob in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter mehrmaligem Rühren etwa 30 Minuten andünsten.
2. In der Zwischenzeit für den Teig das Weizenmehl und das Backpulver in eine Schüssel geben. Butter, Buttermilch und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verkneten. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Den Schmand cremig rühren und mit dem Käse vermengen. Die Masse mit den Eiern verrühren und mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen.
3. Schrimps in 1 EL Öl und Zitronensaft 5 Minuten anbraten. Abtropfen lassen. Die Zwiebelmasse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen und auf dem Teig verteilen. Mit Speckstreifen und Schrimps belegen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 45 Minuten backen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Stück: 462 kcal (1931 kJ), 13,6 g Eiweiß, 35,4 g Fett, 21,9 g Kohlenhydrate

## **18. Brokkolisuppe mit Püreeflocken und frischem Parmesan\***

### Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Brokkoli
- 800 ml Gemüsebrühe oder Gemüsefond
- 160 g Reibekäse
- 4 EL Kartoffelpüree (Fertigprodukt)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- gemahlener Kümmel
- 4 Scheiben Toastbrot
- 4 TL Knoblauchbutter
- 4 EL frischer Parmesan (ca. 20 g)

### Zubereitung:

1. Brokkoli in der Gemüsebrühe garen, 4 Brokkoliröschen beiseitelegen, die restliche Suppe anschließend fein pürieren.
2. Den Käse in die Suppe geben und darin auflösen. 1 EL Kartoffelpüree einrühren und die Suppe kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und kräftig abschmecken.
3. Toastbrot würfeln. Die Würfel in heißer Knoblauchbutter von allen Seiten anrösten. Parmesan frisch reiben. Suppe mit Brotwürfeln und Parmesan bestreuen und mit den halbierten Brokkoliröschen garniert servieren.

## **19. Putenfilet mit Käsekruste und Pfifferlingen\***

### Zutaten (für 4 Personen):

- 450 g Putenfilet
- 50 g Butter
- 1 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 125 g Kräuter Crème fraîche
- 125 g gut gereifter Camembert
- 40 g Semmelbrösel
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 450 g fertiger Blätterteig
- 1 kleine Zwiebel
- 250 g Pfifferlinge
- 125 g Kräuter-Crème-fraîche

### Zubereitung:

1. Putenfilet entschnen, kalt abbrausen, trocken tupfen und in 30 g heißer Butter rundum anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in dem Bratfett andünsten.
2. Petersilie fein wiegen. Kräuter-Crème-fraîche, Camembert und Semmelbrösel zu einer glatten Masse verarbeiten und mit Petersilie, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. 3 Blätterteigscheiben auf ein Backblech legen, das Putenfilet darauf legen und die Käsemasse darauf verteilen. Mit den restlichen Blätterteigscheiben abdecken und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 200 °C goldbraun backen.
3. Inzwischen 1 kleine Zwiebel abziehen, würfeln und in 20 g Butter andünsten. Die Pfifferlinge zugeben und mitdünsten. Crème fraîche zugeben, einige Minuten köcheln lassen und mit fein gehackter Petersilie abschmecken.
4. Das eingebackene Filet in Scheiben schneiden und mit den Pfifferlingen servieren.

Nährwerte pro Person: 957 kcal (4006 kJ), 41,5 g Eiweiß, 67,0 g Fett, 47,8 g Kohlenhydrate

## **20. Bunter Nudeltopf mit Gemüse, Kräutern und Pinienkernen\***

### Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Nudeln
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine gelbe Zucchini
- 1 kleine grüne Zucchini
- 80 g Zuckerschoten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Peperoni
- 300 g Tomaten
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 150 g Pinienkerne
- 125 ml Gemüsebrühe
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL gemischte, gehackte Kräuter (Petersilie, Thymian, Oregano)
- 250 g Mozzarella
- 50 g Butter
- 1 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung:

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" kochen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
2. Die Zucchini waschen, putzen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen; die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser halten, häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin hell anschwitzen, Paprika, Zucchini und Zuckerschoten zugeben, ebenfalls kurz anschwitzen, mit der Brühe aufgießen, würzen und zugedeckt 5 Minuten dünsten.
4. Pinienkerne in 2 EL Öl 5 Minuten anbraten. Pinienkerne, Peperoni und Tomaten zugeben, nochmals abschmecken und weitere 2 Minuten dünsten. Die Nudeln unter das Gemüse mischen, nochmals abschmecken und mit den Kräutern bestreuen.
5. In eine gebutterte Form füllen, mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella und Butterflöckchen belegen und bei 190 °C auf der mittleren Einschubleiste 15-20 Minuten überbacken. Mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Person: 715 kcal, 30,6 g Eiweiß, 40,6 g Fett, 58,5 g Kohlenhydrate

## 21. Quiche Lorraine mit Speck\*\*, Sahne und gemischtem Salat

### Zutaten (für 4 Personen):

#### *Für die Quiche:*

- 200 g Weizenmehl Type 405
- 100 g Butter, in Stücke geschnitten
- 1 Eigelb
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Eiswasser
- 250 g geräucherter, gekochter durchwachsener Speck
- 1 EL Butter
- 200 g Emmentaler
- 300 ml Sahne
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Thymian)
- Hülsenfrüchte zum Blindbacken

#### *Für den Salat:*

- 1 Salatgurke
- 4 Tomate
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 200 g Eichblattsalat
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1EL Himbeersirup
- Salz
- Pfeffer
- 3 Stängel Basilikum

### Zubereitung:

#### *Quiche:*

1. Für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Butter, das Eigelb, das Salz und das Eiswasser hineingeben. Mit einer Palette oder einem großen Messer die Zutaten grob vermengen und dann zu feinen Krümeln hacken. Mit den Händen schnell – damit die Butter nicht zu weich wird – zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Die Teigkugel in Folie wickeln und etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2. Den Teig etwas größer als die Quicheform ausrollen, in die ungefettete Form legen. Den Rand andrücken und den überstehenden Teig abschneiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Anschließend den Boden blindbacken, damit er die Form behält und schon etwas vorgegart wird. Dafür ein entsprechend großes Stück Backpapier auf den Teigboden in die Form legen und die Hülsenfrüchte gleichmäßig darauf verteilen. Den Boden bei 200 °C im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen.
3. Für den Belag den Speck in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin leicht bräunen, herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Den Käse reiben. Die Sahne, die Eier, den Käse, die Gewürze und die Kräuter zufügen und alles gut miteinander verrühren. Den Speck gleichmäßig auf dem blindgebackenen Boden verteilen und die Sahne-Eier-Käse-Mischung darüber gießen.
5. Die Quiche im vorgeheizten Ofen 35-40 Minuten backen. Sollte die Oberfläche zu braun werden, mit einem Stück Aluminiumfolie abdecken.

#### *Salat:*

1. Gurke schälen, vierteln und in Würfel schneiden, Paprika und Tomaten waschen und würfeln. Eichblattsalat waschen und zupfen. Alles in eine große Schüssel geben und mengen.
2. Zwiebel hacken. Aus Öl, Essig, Sirup, Salz, Pfeffer und gewaschenen Basilikumblättchen ein Dressing anrühren. In eine Servierkann gießen.
3. Salat und Dressing nebeneinander servieren.

*\*: Mit freundlicher Genehmigung von Wirths PR, Fischach.*

*\*\* : Mit freundlicher Genehmigung von [www.1000rezepte.de](http://www.1000rezepte.de).*