

Kochstudio 26.09.2013

**„Es muss nicht immer Fleisch sein“
Gemüsestrudel, Pfannengerichte und Aufläufe**

Unsere Rezeptideen für Sie:

Blumenkohl-Flädle-Auflauf

Erbsenquiche

Gemüse-Käse-Muffins

Grüner Pfannkuchen mit Käsefüllung

Spinatrolle mit Ei und Käse

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de >Freizeit >Familie
>mehr Info >Kochen mit SWK



Blumenkohl-Flädle-Auflauf

1	Blumenkohl	waschen, putzen, in Röschen teilen und in wenig Salzwasser ca. 15 Min halb weich garen. Blumenkohl durch ein Sieb abgießen und das Kochwasser auffangen.
1	Auflaufform	ausfetten.
100 g	Gouda	reiben.

Flädle:(Pfannkuchenteig)

1	Ei	in einer Rührschüssel aufschlagen.
150 ml	Milch	dazu gießen und mit dem Ei verrühren.
75 g	Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)	und
1 Prise	Salz	hinzufügen und unterrühren.

Den Teig 10 Min quellen lassen, sollte er danach zu dick sein, noch etwas Milch hinzufügen.

Aus dem Teig 3 dünne Pfannkuchen backen.

Die Pfannkuchen mit einem scharfen Messer in 5 mm breite Streifen(Flädle) schneiden.

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen

Helle Grundsauce

40 g	Butter	in einem Topf schmelzen.
2 EL	Mehl	dazu geben, mit der Butter vermischen, unter rühren
125 ml	Kochwasser	und
125 ml	Milch	dazu gießen, weiter rühren und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, mit
½ TL	Salz	und
1 Prise	Muskat	abschmecken.

Den Blumenkohl und die Flädle abwechselnd in die Auflaufform füllen, mit Sauce übergießen und mit Käse überstreut 40 Min. backen.

Erbsenquiche

6 Portionen:

Vorbereiten:

400 g Erbsen TK
1 Fettpfanne

auftauen und abtropfen lassen.
mit Backpapier auslegen.

Den Backofen auf 200° Ober/Unterhitze vorheizen.

Teig:

500 g Mehl
2 TL Backpulver
50 g Butter,
200 g Frischkäse,
50 ml Wasser
1 ½ TL Salz

in eine Rührschüssel geben.
mit dem Mehl mischen
und
hinzufügen, mit den Knethaken verkneten.
Den Teig in Folie wickeln und im
Kühlschrank ruhen lassen.

Belag:

2 B. Schmand
150 ml Milch,
4 Eier,
1 TL Salz,
2 Prisen Pfeffer
2 Prisen Muskat

in eine Rührschüssel geben.
und
hinzufügen und verrühren.

Den Teig auf dem vorbereiteten Backblech ausrollen,
2 cm Rand hochziehen,
mehrmals einstechen.

Die Erbsen auf dem Boden verteilen
und den Belag über die Erbsen geben.

Die Quiche 35-40 Min backen.

Variante:

200 g gek. Schinken

Auf die Erbsen können noch
in Streifen geschnitten, gegeben werden.

Gemüse-Käse-Muffins

12 -15 Stück

Vorbereiten:

	Muffinförmchen	vorbereiten.
250 g	Erbsen TK	auftauen.
100 g	Käse	reiben.
150 g	Möhren	fein raspeln
100 g	Haselnüsse oder Mandeln	mahlen.

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Teigzubereitung:

2	Eier	in eine Rührschüssel geben
200 ml	Milch	und
100 ml	Öl	hinzufügen und mit dem Mixer schaumig rühren. Käse und Möhren zugeben und verrühren.
250 g	Mehl	
2 TL	Backpulver	
½ TL	Cayenne-Pfeffer	hinzufügen und unterrühren. Die Erbsen zugeben und mit einem Löffel unterheben.

Den Teig in die vorbereiteten Muffinförmchen füllen und im Backofen 20 Min backen.

Anmerkung :

Der Teig kann auch in eine gut ausgefettete Gugelhupform gefüllt werden, die Backzeit erhöht sich auf ca. 40 Min.

Grüner Pfannkuchen mit Käsefüllung

Teig:

2	Eier	in einer Rührschüssel aufschlagen.
250 ml	Milch	hinzufügen und mit den Eiern verrühren.
¼ TL	Salz	und
200 g	Vollkornmehl	hinzufügen, alles zu einem Teig verrühren.
		Den Teig 10 Min. quellen lassen.
200 g	Blattspinat oder Sauerampfer	mit dem Passierstab zerkleinern und unter den Teig rühren.

Aus dem Teig dünne Pfannkuchen backen, warmstellen, nach dem Backen mit Käse füllen und aufrollen.

Käsefüllung:

400 g	Frischkäse	mit
1 Bund	Schnittlauch-Röllchen	mischen, mit
	Salz Pfeffer	und abschmecken.

Wer es eilig hat, der nehme fertigen Kräuterfrischkäse.

Es kann an Stelle von Blattspinat auch aufgetauter Rahmspinat genommen werden.

Zu den Pfannkuchen kann ein gemischter Salat serviert werden.

Spinatrolle mit Ei und Käse

600 g	Blattspinat TK	Vorbereiten: auftauen und ausdrücken.
2	Brötchen	einweichen und ausdrücken.
200 g	Gouda	reiben.
3	Scheiben Gouda	in Streifen schneiden.
4	Eier	trennen.
4	Eiweiß	zu Schnee schlagen.
1	Backblech	mit
	Backpapier	auslegen.
		Den Backofen auf 200° ober/Unterhitze vorheizen
		Spinatteig: Spinat und Brötchen in einer Küchenmaschine zerkleinern und in eine Rührschüssel geben. Eigelbe
1 TL	Salz,	und
¼ TL	Pfeffer	hinzufügen und verrühren. Das Eiweiß vorsichtig unterheben. Den Teig auf das Backblech streichen und 15 Min backen. Das Backblech aus dem Ofen nehmen, 5 Min mit einem Tuch bedeckt abkühlen lassen, auf das Tuch stürzen und das Backpapier abziehen.
3	Prisen Muskat	
		Rührei-Käse-Belag: in eine Rührschüssel geben.
4	Eier	und
50 ml	Milch,	hinzufügen und verrühren.
1 TL	Kräutersalz	
¼ TL	Pfeffer	
20 g	Butterschmalz	in einer Pfanne erhitzen und aus der Eiermasse ein Rührei zubereiten. Das Rührei auf dem Spinatteig verteilen, den geriebenen Käse darüber streuen. und durch anheben des Tuches den Teig aufrollen und zurück auf das Backblech legen. Die Rolle mit den Käsestreifen belegen und im Backofen 10 Min überbacken.