

Zwiebelquiche – Quiche à l'oignon



Nach einem Rezept aus [Essen & Trinken](#)

Zutaten:

Für 4 Portionen

200g Mehl

Salz

140g Butter

700g Gemüsezwiebeln

Pfeffer

3 Eier

100 ml Schlagsahne

Muskatnuss

150g Greyerzer (oder andere herzhaftes Käse)

Zubereitung:

Eine 26cm Tarteform Buttern und dünn mit Mehl bestreuen und in den Kühlschrank.

Multi, Scheibe für dicke Scheiben (5):

Zwiebeln schälen und längs in passende Stücke für den Multi schneiden und in Scheiben schneiden lassen. Dann mit 40g Butter in der Pfanne goldbraun werden lassen. Häufig wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

Multi, Messer:

200g Mehl und 100g Butter in Stückchen in den Multi geben und zuerst mit Intervall dann mit höchster Geschwindigkeit zum Teig verarbeiten. Dabei so viel eiskaltes Wasser wie nötig (2-3EL) zugeben um einen bröseligen Teig zu erhalten. Schnell zu einer Kugel kneten und mit Frischhaltefolie eingepackt in den Kühlschrank geben.

Multi, Scheibe für grobe Raspel (3):

Den Käse grob raspeln.

Den Teig in der Größe der Form ausrollen und in die Form legen. Ränder hochdrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Backbohnen (oder Erbsen oder Steinen) bedecken und 15 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze blind backen.

In der Zwischenzeit 3 Eier und 100ml Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer und Muskat würzen. Zu den Zwiebeln geben, geraspelten Käse dazu und mischen.

Die Backbohnen entfernen und die Zwiebelmischung auf den Teig geben. So lange (20-25 Minuten) weiter backen bis die Quiche oben hellbraun ist.

Möhren-Zucchini-Puffer



Rezept und Foto von Evi Borchers

2 Personen

Zutaten:

Öl zum Ausbraten
3 Karotten (ca. 250 gr)
3/4 Zucchini (ca. 180 g)
1/4 Gemüsezwiebel
100 gr. geriebener Käse
1 Ei
2,5 EL 5-Korn-Flocken
1-2 EL Weizenvollkornmehl
1 TL Curry
1-2 TL Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Möhren schälen, Zucchini gewaschen, Zwiebel abgezogen = alles im Multi mit der Scheibe 3 grob raspeln.

Das Gemüse mit dem restlichen Zutaten vermischen. Sollte der Teig sehr feucht sein, noch etwas Mehl zugeben.

Öl (alternativ: Sanella) erhitzen und den Teig portionsweise ausbraten .

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Zeit : sehr schnell zubereitet, einfach und lecker.

Konnte gerade noch ein Puffer fürs Foto retten. Keine zwei

Minuten später war der Teller leer.