

**66**  
ausgewählte  
Rezepte!

Lust auf  
**LandKüche**  **Edition**

Nr. 4/2023  
Deutschland 4,20 €  
Österreich 4,80 €  
Schweiz 7,40 sfr  
BeNeLux 5,- €

Mit vielen  
vegetarischen  
Rezepten!

# Die besten Quiches & Tartes

Schnelle  
mediterrane  
Quiche  
Seite 12



Tomaten-Zucchini-  
Quiche



Kürbis-Apfel-Tarte



Lachs-Kräuter-Quiche



**MIT FEINEM GEMÜSE:** VIELE GESUNDE ZUTATEN  
**FLEISCH UND FISCH:** GERICHTE FÜR KALTE WINTERTAGE  
**EXTRA VIEL KÄSE:** JEDES REZEPT EIN LIEBLINGSESSEN



# Für alle, die mit Liebe backen!

Zaubern Sie  
herbstliche  
Genüsse auf die  
Kaffeetafel!

Jetzt  
wieder im  
Handel



Alle zwei Monate neu im Zeitschriftenregal!



## Herbstklassiker in vielen Varianten!

*Liebe Leserinnen, liebe Leser!*

Der Zwiebelkuchen ist der Klassiker aus der Rubrik der Quiches und Tartes. Dazu ein leckeres Glas neuer Wein oder Traubensaft – perfekt ist das kleine kulinarische Herbstglück. In dieser Ausgabe der „Lust auf Landküche Edition“ zeigen wir Ihnen Varianten des geliebten Klassikers. Davon gibt es viele, und eine ist köstlicher als die andere! Neben Zwiebeln und Speck sind auch andere Fleischsorten oder Fisch ein Gedicht auf den rustikalen Teigböden. Natürlich haben wir auch viele vegetarische Rezepte ausgesucht und als pikantes Schmankerl einige besondere Leckerbissen mit extra viel oder sehr ausgewähltem Käse. Nicht zu vergessen, unsere fruchtigen Variationen für ganz besondere Genüsse.

*Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen der Quiches und Tartes sowie einen wunderbaren, bunten Herbst!*

*Ihre Redaktion*







51 Sardinen-Lauch-Quiche



46 Minitartes mit Kabanos und Spargel



35 Quiche mit Pute, Tomaten und Ricotta

# Inhalt

## Die besten Quiches & Tartes

### Mit Gemüse

Bunte Gemüsequiche .....	6
Tomatentarte mit Gnocchi .....	8
Spargelquiche mit Greyerzer-Käse .....	8
Bärlauch-Tomaten-Quiche .....	11
Zucchini-Kräuter-Galette .....	11
Ziegenkäsetarte mit grünem Spargel .....	12
Schnelle mediterrane Quiche .....	12
Blumenkohlquiche mit fruchtiger Soße .....	15
Quark-Möhren-Quiche .....	15
Kürbis-Ziegenkäse-Tarte .....	16
Spinat-Tomaten-Quiche .....	17
Spinatquiche mit Eiern .....	18
Zucchini-Tomaten-Tarte .....	18

Spinat-Crostata .....	20
Tomaten-Zucchini-Quiche .....	21
Peperoni-Quiche .....	23
Zucchini-Quiche .....	23
Quiche mit Fenchel, Spargel und Möhren ....	24
Schnelle Regenbogen-Gemüse-Quiche .....	25
Grusel-Kürbis-Quiche .....	26



Kürbisecken .....	27
Tomaten-Feta-Tarte aus der Bratreine .....	28
Sauerkrauttarte .....	28
Festliche Gemüse-Rosen-Tarte .....	30
Gemüse-Feta-Torteletten .....	31
Festliche Gemüsetarte .....	32

### Mit Fleisch, Schinken & Wurst

Quiche mit Pute, Tomaten und Ricotta .....	35
Lauchquiche mit Kabanos .....	36
Quiche mit Parmaschinken, Tomaten und Cheddar .....	36
Würstchenquiche .....	39





**6 Bunte Gemüsequiche**



**57 Fünf-Käse-Quiche**



**68 Zwiebel-Pilz-Schinken-Quiche**

Quiche mit Ziegenkäse .....	39
Schnelle rustikale Tarte mit Hackbällchen und Pilzen .....	40
Hähnchen-Spinat-Quiche .....	40
Schneller Sauerkrautkuchen mit Kochschinken .....	42
Spitzkohlquiche mit Kabanos .....	43
Quiche Lorraine .....	44
Lauchtarte mit Speck und Käse .....	44
Minitarts mit Kabanos und Spargel .....	46

### **Mit Fisch & Meeresfrüchten**

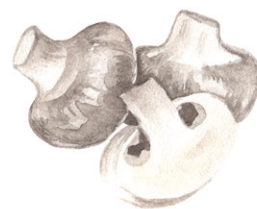
Lachs-Kräuter-Quiche .....	48
Sardinen-Lauch-Quiche .....	51
Miniquiches mit Scampi .....	51
Schwäbische Ostertarte .....	52
Lachsquiche .....	52
Lachs-Fenchel-Quiche .....	54

### **Mit extra viel Käse**

Fünf-Käse-Quiche .....	57
Spinat-Feta-Quiche .....	58
Tarte mit Walnüssen, Lauch und Ziegenkäse .....	58
Schnelle Tobinambur-Käse-Tarte .....	61
Kürbisquiche mit Weichkäse .....	61
Weichkäse in Filoteig .....	62
Gestürzte Zucchini-tarte mit Ziegenfrischkäse .....	62
Tarte mit roten Zwiebeln und Parmesan .....	65
Kräuter-Käse-Quiche .....	65
Ratatouilletarte vom Blech .....	66
Herbstquiche mit Cambozola .....	67

### **Mit Pilzen**

Zwiebel-Pilz-Schinken-Quiche .....	68
Spargel-Pilz-Quiche mit Ziegenkäse .....	70
Kartoffelquiche mit Pilzen .....	71



Gemüsequiche mit Champignons .....	72
Getrübte Pilzquiche .....	73

### **Fruchtige Varianten**

Pikante Kartoffel-Apfel-Tarte .....	75
Fruchtige Hähnchentorteleiten .....	76
Miniquiches mit Birnen .....	76
Kürbis-Apfel-Tarte .....	78
Torteleiten mit Birne, Brie und Kabanos .....	79
Pikanter Obstkuchen mit Cheddar .....	80

### **Sonstiges**

Impressum .....	81
-----------------	----



# Gesund und lecker: So einfach gehts!

Vitamine und Geschmack treffen sich auf den Quiches und Tartes, die wir auf den folgenden Seiten vorstellen. Da essen wir gern noch ein zweites Stück!

## Bunte Gemüsequiche

### Zutaten für 12 Stücke

**500 g Vollkornmehl**  
**125 g Margarine**  
**1/2 TL Jodsalz**  
**300 g Möhren**  
**150 g Pilze (z. B. Maitake, Shiitake oder Austernpilze)**  
**150 g Brokkoli**  
**80 g Lauchzwiebeln**  
**1 EL frische Thymianblättchen**  
**4-5 Knoblauchzehen**  
**2 EL Rapsöl**  
**50 g gehackte Walnüsse**  
**100 g Kochcreme (15 %)**  
**3 TL Gemüsebouillonpulver**  
**1 TL gehackte Petersilie**  
**4 Eier**  
**80 g Ziegenfrischkäse (20 %)**

### Außerdem:

**1 kg getrocknete Bohnen zum Blindbacken**

1. Mehl, gewürfelte Margarine, 250 ml kaltes Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt 30 Min. kühl stellen. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.
2. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Thymianblättchen fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Pilze, Brokkoli und Lauchzwiebeln zufügen und 1-2 Min. anbraten. Thymianblättchen und Knoblauch zugeben und ca. 4 Min. braten. Walnüsse, Kochcreme, Gemüsebouillonpulver und Petersilie zufügen, durchmischen, beiseitestellen und abkühlen lassen.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm breit und etwas größer als der Durchmesser einer Quicheform (30 cm Ø) ausrollen. Quicheform mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand formen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Backpapier auf den Teig legen und mit getrockneten Bohnen beschweren. Boden im unteren Drittel des Backofens 20-30 Min. vorbacken. Herausnehmen und Bohnen und Backpapier entfernen.

**5.** Die Eier in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte vom Ziegenfrischkäse und das Gemüse zufügen und gut durchmischen. Mit Pfeffer würzen. Die Gemüse Mischung auf dem Boden verteilen. Den restlichen Ziegenfrischkäse darüber verteilen. Die Gemüsequiche weitere 20-30 Min. backen, bis die Eimasse gestockt ist.

### **Tipps:**

- ◆ Anstelle von Brokkoli Spinat oder Grünkohl verwenden.
- ◆ Statt Ziegenkäse nach Belieben Feta oder anderen Käse verwenden.

### **Zubereitungszeit:**

ca. 45 Minuten

### **Nährwerte pro Stück:**

326 kcal, 10 g E, 18 g F, 29 g KH









Foto: Bürger GmbH & Co. KG

## Tomatentarte mit Gnocchi

### Zutaten für 12 Stücke

**250 g Weizenmehl (Type 550)**

**Salz**

**125 g kalte Butter**

**1 Packung Gnocchi (Fertigprodukt)**

**2 Knoblauchzehen**

**300 g Crème fraîche**

**1 EL Olivenöl**

**1 1/2 EL Maisstärke**

**250 g bunte Kirschtomaten**

**Pfeffer**

**Basilikum und 1 EL Parmesan zum Bestreuen**

**1.** Mehl und 1/2 TL Salz vermischen. Butter mit 5 EL kaltem Wasser hinzufügen und zu einem Teig verkneten. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Gnocchi in Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten und gut abtropfen lassen.

**3.** Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Tarteform (26 cm Ø) einbuttern und den Teig ca. 3 mm dick ausrollen. Die Form damit belegen, dabei den Teig über den Rand hochziehen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im Backofen 10 Minuten vorbacken. Kurz abkühlen lassen.

**4.** Knoblauch schälen und pressen. Crème fraîche, Olivenöl, Maisstärke und Knoblauch und etwas Salz glatt rühren. Masse auf dem Boden verstreichen.

**5.** Tomaten halbieren. Die Tarte mit Tomaten und Gnocchi belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Tarte im Backofen nochmals bei 180 °C ca. 40 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind.

**7.** Vor dem Anschneiden ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Mit Parmesan und Basilikum servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

308 kcal, 5 g E, 18 g F, 31 g KH

## Spargelquiche mit Greyerzer-Käse

### Zutaten für 8 Stücke

**2 Bund grüner Spargel**

**1 Packung Filoteig, Strudelteig oder Yufkablätter**

**Butter für die Form**

**80 g geschmolzene Butter**

**250 g gekochte gesalzene Kartoffeln**

**2 Eier**

**200 g Schmand**

**150 g Greyerzer-Käse**

**Salz, Pfeffer, Muskatnuss**

**1.** Ofen auf 180 °C vorheizen. Vom Spargel harte Enden abschneiden und in Salzwasser 2 Min. blanchieren. In Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

**2.** Rechteckige Quicheform (35 x 13 cm) einfetten und mit einer Lage Filoteig auslegen. Der Rand sollte ca. 2 cm überstehen. Mit etwas geschmolzener Butter gleichmäßig einpinseln und die nächste Lage Teig auflegen und mit Butter einpinseln. So lange weiter verfahren, bis mindestens 5 Schichten übereinandergelegt sind. Überstehende Teigränder nach innen einschlagen und mit geschmolzener Butter bestreichen. Mit einem feuchten Tuch bedecken und beiseitestellen.

**3.** Kartoffeln, Eier und Schmand mit einem Mixstab grob vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Käse reiben und unterheben. Die Masse in die vorbereitete Form füllen.

**4.** Spargelstangen entsprechend der Quicheform kürzen und quer in die Form legen. Mit restlicher geschmolzener Butter bestreichen. Quicheform auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen und 25–30 Min. goldbraun backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

320 kcal, 11 g E, 23 g F, 15 g KH



*Der kräftige Greyerzer rundet  
die Tarte geschmackvoll ab!*





Mit Gemüse





# Bärlauch-Tomaten-Quiche

Zutaten für 12 Stücke

## Für den Teig:

1/8 Würfel frische zerbröselte Hefe

1 Msp. Honig

150 g gesiebtes Dinkel-  
oder Weizenmehl

75 g in Stücke geschnittenes  
Butterschmalz

1 Eigelb, 1 Msp. Salz

## Für den Belag:

2 Zwiebeln

1 Handvoll Bärlauchblätter

3 gestrichene EL Butterschmalz

4-5 reife Tomaten

4 dünne Scheiben Emmentaler

125 g Sahne, 2 Eier

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 EL frisch geriebener Parmesan

**1. Für den Teig:** Hefe, 1 EL Wasser und Honig verrühren. Mit den restlichen Teigzutaten in einer Schüssel rasch verkneten. Teig dünn und etwas größer als die Quicheform (26 cm Ø) ausrollen. Form damit auslegen und einen Rand hochziehen. Teig in der Form ca. 15 Min. kalt stellen. Ofen auf 175 °C (Umluft: 150 °C; Gas: Stufe 2) vorheizen und den Boden ca. 5 Min. vorbacken.

**2. Für den Belag:** Zwiebeln schälen und würfeln. Bärlauch waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Beides im Butterschmalz glasig anschwitzen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

**3.** Auf den Quicheboden zuerst die Käsescheiben, dann die heißen Bärlauchzwiebeln und zum Schluss die Tomaten legen. Sahne mit Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Tomaten gießen. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 25 Min. backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

343 kcal, 9 g E, 27 g F, 17 g KH



# Zucchini-Kräuter-Galette

Zutaten für 8 Stücke

## Für den Teig:

250 g Mehl

125 g zimmerwarme  
Margarine

65 g Schmand

1 EL Zitronensaft

## Für den Belag:

600 g Zucchini

3 Zweige Rosmarin

1 Knoblauchzehe

100 g Ricotta

75 g geriebener Parmesan

60 g Mozzarella

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Ei

**1. Für den Teig:** Mehl, Margarine, Schmand, 75 ml kaltes Wasser und Zitronensaft mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Wenn der Teig an den Quirlen hochsteigt, Gerät ausschalten, Teig lösen und 1 Std. kalt stellen.

**2. Für den Belag:** Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Rosmarinadeln abzupfen, evtl. hacken. Knoblauch fein hacken oder pressen und mit Ricotta, Parmesan und klein gewürfeltem Mozzarella mischen.

**3.** Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Teig auf mit Mehl bestäubtem Backpapier zu einem 35 cm großen Kreis ausrollen. Oberseite ebenfalls mit Mehl bestäuben. Auf ein Backblech legen. Käsemischung in die Mitte geben, einen 4-5cm großen Rand unbedeckt lassen. Zuccinischeiben auf der Käsemischung verteilen, Kräuter darüberstreuen. Mit Olivenöl beträufeln und salzen und pfeffern.

**4.** Rand des Teigs nach und nach über das Gemüse klappen. Ei mit 1 EL Wasser verquirlen und Teigrand damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 50 Min. backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

335 kcal, 11 g E, 21 g F, 25 g KH





Foto: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

## Ziegenkäsetarte mit grünem Spargel

### Zutaten für 12 Stücke

**250 g Vollkornbrot**  
**etwas Fett für das Blech**  
**500 g grüner Spargel**  
**200 g Ziegenfrischkäse**  
**2 Eier**  
**150 g Crème fraîche**  
**1 TL Speisestärke**  
**Salz, Pfeffer**

**1.** Vollkornbrot mit der Hand oder einem elektrischen Zerkleinerer fein zerbröseln und fest auf den Boden eines gefetteten Kuchenblechs (30 cm Ø) drücken.

**2.** Spargel am unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

**3.** Ziegenkäse mit Eiern, Crème fraîche und Speisestärke glatt rühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**4.** Spargelstücke dicht an dicht auf den Vollkornbrotboden legen und Ziegenkäseguss gleichmäßig darauf verteilen. Tarte im vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, vorsichtig stürzen oder auf dem Backblech servieren.

### Tipp:

*Sie können die Tarte warm oder kalt genießen.*

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten  
**Nährwerte pro Stück:**  
157 kcal, 5 g E, 11 g F, 10 g KH

## Schnelle mediterrane Quiche

### Zutaten für 12 Stücke

**1 Zucchini**  
**1 rote Paprikaschote**  
**1 EL Margarine**  
**400 g Skyr oder Sauerrahm**  
**3 Eier**  
**40 g geriebener Parmesankäse**  
**1 Handvoll frisches Basilikum**  
**Muskatnuss, Pfeffer, Salz**  
**125 g Kirschtomaten**  
**1 Rolle Quiche- oder Tarteteig (300 g)**  
**2 EL rotes Pesto**

**1.** Zucchini und Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und Gemüse ca. 5 Min. braten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

**2.** Joghurtalternative und Eier in eine Schüssel geben und gut verquirlen. Die Hälfte des Parmesans und einige gehackte Basilikumblätter hinzufügen. Gut verrühren und mit etwas Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen. Kirschtomaten halbieren und beiseitestellen.

**3.** Ofen auf 180 °C vorheizen. Quicheteig aus dem Kühlschrank nehmen und evtl. auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Eine Springform (26 cm Ø) mit dem Teig auskleiden und an den Boden sowie die Seiten drücken. Überschüssigen Teig am Rand abschneiden. Evtl. gemäß der Packungsanweisungen vorbacken.

**4.** Teigboden mit Pesto bestreichen und gekochtes Gemüse darauf verteilen. Darüber die Joghurt-Käse-Mischung geben und mit dem Rest des geriebenen Parmesans bestreuen. Mit den halbierten Kirschtomaten bedecken und ca. 45 Min. goldbraun backen. Mit Basilikumblättern garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten  
**Nährwerte pro Stücke:**  
188 kcal, 9 g E, 11 g F, 14 g KH







Fruchtige Konfitüre trifft  
auf leichten Blumenkohl.  
Ein Genuss!





# Blumenkohlquiche mit fruchtiger Soße

## Zutaten für 8 Stücke

### Für die Quiche:

**1 Rolle pikanter Mürbeteig (300 g)**

**1 großer Blumenkohl**

**3 Eier**

**1 Becher Crème double**

**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**

**1 TL gemahlener Koriander**

**Salz, Pfeffer**

### Für die Soße:

**5 Kapseln Kardamom**

**2 Schalotten**

**25 g Butter**

**3 gehäufte EL Aprikosenkonfitüre**

**Saft einer halben Limette**

**1. Für die Quiche:** Eine flache, rechteckige Backform (35 x 13 cm) einfetten. Mürbeteig ausrollen und die Form auskleiden. In den Kühlschrank stellen, bis die Füllung fertig ist.

**2.** Blumenkohlröschen abschneiden und in kochendem Wasser bissfest garen. Eier mit Crème double, Kreuzkümmel und Koriander verrühren.

**3.** Blumenkohlröschen vorsichtig abgießen, zurück in den Topf geben und das letzte verbliebene Wasser verdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, aber nicht komplett pürieren.

**4.** Blumenkohl und Eiermasse vermischen und in die vorbereitete Form geben. 10 Min. im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft: 200 °C; Gas: Stufe 5) backen. Dann die

Temperatur auf 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 4) senken und weitere 20 Min. backen, bis die Füllung fest ist.

**5. Für die Soße:** Kardamomkapseln aufbrechen und Samen im Mörser zerstoßen. Schalotten fein hacken und in Butter weich dünsten.

**6.** Konfitüre, Kardamomsamen und 125 ml Wasser hinzufügen und aufkochen. 5–6 Min. auf kleiner Flamme köcheln.

**7.** Limettensaft unterrühren und mit dem Mixer pürieren. Quiche warm mit der Soße servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stücke:**

413 kcal, 8 g E, 26 g F, 36 g KH

# Quark-Möhren-Quiche

## Zutaten für 12 Stücke

**250 g Mehl**

**6 Eier**

**125 g Butter**

**500 g Möhren**

**200 g Frühlingsquark**

**weißer Pfeffer, Salz**

**175 g würziger Schnittkäse (30 %)**

**1/2 Bund Schnittlauch**

**1.** Mehl und 1/2 TL Salz in einer Schüssel mischen. 1 Ei, Butter in Flöckchen und 1–2 EL kaltes Wasser zugeben. Erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.

**2.** Möhren putzen und etwas Möhrengrün zum Verzieren beiseitestellen. Frühlingsquark mit restlichen Eiern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in Würfel schneiden.

**3.** Quicheform (26 cm Ø) fetten. Mürbeteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche



rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Form damit auslegen, überstehende Ränder andrücken. Die Hälfte der Masse in die Form geben. Möhren darauf verteilen, restliche Masse daraufgießen. Mit dem Käse bestreuen.

**4.** Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C; Gas: Stufe 3) auf der unteren Stufe 35–45 Min. backen.

**5.** Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Die Quiche mit Schnittlauch bestreuen und mit Möhrengrün verzieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

301 kcal, 12 g E, 18 g F, 18 g KH



# Kürbis-Ziegenkäse-Tarte

Zutaten für 12 Stücke

**250 g Weizenmehl (Type 550)**

**100 g Butter**

**Salz**

**4 Eier**

**1 Zwiebel**

**4 Zweige Rosmarin**

**250 g Ziegenfrischkäse**

**Pfeffer aus der Mühle**

**3 EL Olivenöl**

**450 g Hokkaido-Kürbis**

**2 EL Blütenhonig**

**Außerdem:**

**Fett und Grieß für die Form**

**Hülsenfrüchte zum Blindbacken**

**1.** Mehl, Butter in Flöckchen, 5 EL kaltes Wasser, 1 EL Salz und 1 Ei erst mit den Knet-haken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 1 Std. kalt stellen.

**2.** Teig zwischen 2 Lagen Backpapier rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. Backpapier entfernen, Teig in eine gefettete, mit Grieß ausgestreute Tarteform (28 cm Ø) legen. Ränder andrücken und Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backpapier auf den Teig legen und Hülsenfrüchte darauf geben. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 18 Min. blindbacken.

**3.** Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln grob hacken. Restliche

Eier und 150 g Frischkäse verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kürbis darin unter Wenden ca. 3 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**4.** Boden aus dem Ofen nehmen. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Eierguss daraufgießen und Kürbis darauf verteilen. Zwiebeln, restlichen Käse und Honig auf die Tarte geben. Im vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene ca. 20 Min. backen. Rosmarin auf die Tarte streuen und weitere ca. 10 Min. auf der mittleren Schiene backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

240 kcal, 7 g E, 14 g F, 21 g KH







Foto: Flora

## Spinat-Tomaten-Quiche

Zutaten für 12 Stücke

**Für den Teig:**

**250 g Mehl (Type 550)**

**150 g Margarine**

**1/2 TL Jodsalz**

**Für den Belag:**

**600 g frischer Spinat  
(oder 450 g TK-Spinat)**

**2 Knoblauchzehen**

**1 Zwiebel**

**2 EL Margarine**

**Jodsalz, Pfeffer**

**1/2 TL gemahlene Muskatnuss**

**100 g rote und gelbe Kirschtomaten**

**Für den Guss:**

**200 ml Kochcreme**

**30 g Speisestärke**

**1 EL Mehl**

**1. Für den Teig:** Mehl, Margarine, Salz und 2 EL kaltes Wasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts krümelig rühren. Mit den Händen kurz zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Quicheform (28 cm Ø) ausrollen. Form mit Margarine ausfetten. Teig hineingeben und den Rand andrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und 30 Min. kühl stellen.

**2. Für den Belag:** Frischen Spinat putzen und waschen. Tiefgekühlten Spinat auftauen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Die Margarine in einer Pfanne zerlassen. Zwiebel und Knoblauch glasig

dünsten. Den Spinat zugeben, aufgetauten Spinat vorher ausdrücken und andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Tomaten waschen und halbieren.

**3. Für den Guss:** Kochcreme mit Speisestärke und Mehl glatt rühren.

**4.** Den Quicheboden im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten bei 180–200 °C ca. 15 Min. vorbacken.

**5.** Den Quicheboden herausnehmen und die Spinatfüllung auf dem Boden verteilen. Den Guss darübergießen. Tomaten darauf verteilen und weitere ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

215 kcal, 4 g E, 13 g F, 19 g KH





## Spinatquiche mit Eiern

Zutaten für 12 Stücke

**250 g Mehl**

**1/2 TL Jodsalz**

**9 Eier**

**125 g + 1 EL Margarine**

**500 g Blattspinat (frisch oder TK, aufgetaut)**

**Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer**

**600 g Zucchini**

**1 Bund Basilikum**

**50 g geriebener Parmesan**

**250 ml Kochsahne (15 %)**

**1.** Für den Teig Mehl und Salz mischen. 1 Ei trennen. Eigelb und Margarine in kleinen Stücken und 3 EL kaltes Wasser zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührers mischen, bis ein krümeliger Teig entsteht. Mit den Händen verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. kalt stellen.

**2.** 4 Eier ca. 6 Min. in kochendem Wasser garen. Abkühlen lassen und schälen.

**3.** Den Spinat grob hacken und kurz in 1 EL Margarine andünsten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Zucchini grob raspeln. Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden oder hacken. Parmesan mit Kochsahne und restlichen Eiern verrühren. Salzen und pfeffern. Gemüse und Sahne-Ei-Mischung vermengen.

**5.** Backofen auf 180 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. In eine gefettete Form (26 cm Ø) legen und einen 4–5 cm hohen Rand formen. Mit einer Gabel mehrmals den Teigboden einstechen. Gekochte Eier auf den Boden geben. Spinat-Sahne-Masse darum verteilen.

**6.** Spinatquiche ca. 75 Min. im vorgeheizten Backofen backen. Eventuell die letzten 30 Min. die Quiche mit Alufolie abdecken.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

275 kcal, 9 g E, 18 g F, 18 g KH

## Zucchini-Tomaten-Tarte

Zutaten für 12 Stücke

**Für den Teig:**

**10 g Hefe**

**250 g Weizenmehl, Salz**

**70 g lauwarmes, flüssiges Butterschmalz**

**Für den Belag:**

**500 g Tomaten**

**500 g Zucchini**

**80 g geriebener Emmentaler**

**2 Eier**

**100 g Crème fraîche**

**1 EL fein gehackter Majoran**

**1 EL fein gehackte Thymianblättchen**

**1. Für den Teig:** Hefe mit 150 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl in eine Schüssel geben. Butterschmalz, Hefewasser und 1/2 TL Salz hinzufügen. Mit dem Mehl verrühren, bis der Teig gleichmäßig glatt ist. Teig an einem warmen Ort zugedeckt etwas gehen lassen.

**2.** Ein Kuchenblech mit Butterschmalz fetten. Teig etwas ausrollen und auf das Blech drücken. Dabei einen Rand formen und gut andrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Ofen auf 200 °C vorheizen.

**3. Für den Belag:** Tomaten und Zucchini in Scheiben schneiden. Boden schuppenförmig belegen. Salzen und mit Käse bestreuen.

**4.** Eier mit Crème fraîche und Kräutern verquirlen und darüber verteilen. Tarte auf der untersten Schiene des Backofens ca. 40 Min. backen und warm servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

200 kcal, 16 g E, 25 g F, 27 g KH









## Spinat-Crostata

Zutaten für 8 Stücke

**Für den Teig:**

**200 g Mehl und zum Ausrollen**

**100 g kalte Butter in Stückchen**

**1 Eigelb**

**1 Prise Salz**

**Für den Belag:**

**500 g Blattspinat (TK)**

**150 ml Milch**

**1 Eiweiß**

**1 Ei**

**Salz**

**Pfeffer**

**geriebene Muskatnuss**

**1 EL Rosinen**

**150 g Ricotta**

**1 EL Pinienkerne**

**1. Für den Teig:** Alle Zutaten in eine Schüssel geben. 3 EL kaltes Wasser zufügen und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

**2. Für den Belag:** Spinat auftauen. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Milch mit Ei und Eiweiß verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Ofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: Stufe 3-4) vorheizen.

**3.** Eine Quicheform (20 cm Ø) buttern und mit Mehl ausstäuben. Mübeteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche etwas größer als die Form dünn ausrollen. Den

Teig mithilfe des Nudelholz locker aufrollen und in die Form gleiten lassen. Teig am Rand hochdrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

**4.** Spinat portionsweise in Küchenpapier ausdrücken, leicht auseinanderzupfen und mit den Rosinen auf dem Teig verteilen. Ricotta mit einem Teelöffel in kleinen Häufchen auf den Spinat setzen. Mit Eiermilch begießen und mit Pinienkernen bestreuen.

**5.** Die Crostata im Ofen auf der untersten Schiene 30-35 Minuten goldbraun backen. Lauwarm oder kalt servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

285 kcal, 9 g E, 18 g F, 23 g KH



# Tomaten-Zucchini-Quiche

Zutaten für 12 Stücke

## **Für den Hefeteig:**

**150 g Weizenmehl (Type 550)**

**1 Msp. Jodsalz**

**1/2 Päckchen Trockenhefe**

**2 EL Olivenöl**

## **Für die Füllung:**

**300 g Zucchini**

**200 g Champignons**

**80 g Lauchzwiebeln**

**1 Knoblauchzehe**

**100 g Kirschtomaten**

**3 Zweige frischer Thymian**

**1 EL Olivenöl**

**2 TL Gemüsebrühepulver**

**weißer Pfeffer, 1/4 TL Jodsalz**

**3 Eier**

**100 g fettreduzierte  
Crème fraîche (15 %)**

**1. Für den Hefeteig:** Mehl mit Salz, Trockenhefe, Olivenöl und 75 ml lauwarmes Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

**2. Für die Füllung:** Zucchini und Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren.

**3.** Zucchini im heißen Olivenöl dünsten. Champignons, Lauchzwiebeln und Knoblauch zufügen und mitbraten. Thymian-

blättchen von den Zweigen zupfen und zum Gemüse geben. Mit Gemüsebrühepulver und Pfeffer würzen. Das Gemüse beiseitestellen. Eier mit Crème fraîche verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

**4.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas Größer als die Quicheform (26 cm Ø) ausrollen. Quicheform mit etwas Margarine ausfetten und mit dem Teig auskleiden. Das Gemüse auf dem Boden verteilen. Ei-Crème-fraîche-Guss darüber verteilen.

**5.** Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der untersten Schiene ca. 35 Min. backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

124 kcal, 5 g E, 7 g F, 11 g KH



Foto: Knorr



Mit Gemüse



*Für alle, die es gern heiß  
und scharf mögen!*



# Peperoni- quiche

## Zutaten für 12 Stücke

- 1 Rolle Blätterteig (300 g, Kühlregal)**
- 1 rote Paprikaschote**
- 1 rote Peperoni**
- 12 eingelegte grüne Peperoni**
- 75 g Schafskäse**
- 200 g Sahne**
- 3 Eier**

1. Eine Quicheform (26 cm Ø) fetten und mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Blätterteig ausrollen und die Form damit auskleiden. Den Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
2. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und klein würfeln. Den Stielansatz der frischen roten Peperoni abschneiden und die Kerne entfernen, dabei Handschuhe tragen, weil sie in den Augen brennen können, wenn man diese berührt! Die Schote waschen und in Ringe schneiden. Eingelegte Peperoni abtropfen lassen. Alles auf dem Teig verteilen.
3. Den Schafskäse mit der Sahne und den Eiern in einem hohen Rührbecher mit einem Schneidstab pürieren. Anschließend die fein gemixte Masse über das Gemüse gießen. Die Peperoni-quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten  
**Nährwerte pro Stück:**  
204 kcal, 4 g E, 14 g F, 11 g KH



# Zucchiniquiche

## Zutaten für 14 Stücke

- Für den Teig:**  
**500 g Mehl**  
**250 g Butter**  
**1 Ei**  
**Salz**
- Für den Belag:**  
**6 mittelgroße Zucchini**  
**2 Knoblauchzehen**  
**30 ml Olivenöl**  
**schwarzer Pfeffer**  
**150 g Crème fraîche**  
**100 g Sahne**  
**4 Eier**  
**geriebene Muskatnuss**  
**200 g Gratinkäse**

1. **Für den Teig:** Mehl in eine Schüssel sieben, Butter, Ei, 2 EL Wasser und 1/2 TL Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig in Folie wickeln und ca. 60 Minuten kühl stellen.

2. **Für den Belag:** Zucchini waschen, von den Blütenansätzen befreien und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit den Zucchiniwürfeln in Olivenöl anschwanken und mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche, Sahne und Eier verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3. Den Teig dünn ausrollen und eine gefettete Springform (28 cm Ø) damit auskleiden. Einen Rand von ca. 3,5 cm formen und den Teig 5 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) vorbacken. Zucchiniwürfel, Eier-Sahne-Mischung und Gratinkäse auf dem Quicheboden verteilen. In weiteren 30-40 Minuten fertig backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten  
**Nährwerte pro Stück:**  
391 kcal, 11 g E, 26 g F, 28 g KH



# Quiche mit Fenchel, Spargel und Möhren

## Zutaten für 12 Stücke

**300 g Mehl**

**150 g kalte gewürfelte Butter**

**Salz**

**2 Eigelb**

**350 g junge kleine Fenchelknollen**

**125 ml Weißweinessig**

**90 g brauner Rohrzucker**

**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**300 g getrocknete Hülsenfrüchte**

**200 g grüner Spargel**

**250 g Bundmöhren**

**200 g Sahne**

**3 Eier**

**1 TL Dijon-Senf**

**100 g Ziegenfrischkäsetaler**

**1.** Mehl, Butter, Salz, Eigelb und 5 EL eiskaltes Wasser in einer Schüssel zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie gewickelt 1 Std. im Kühlschrank kühlen.

**2.** Backofen auf 220 °C vorheizen. Fenchelknollen waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Weißweinessig, Rohrzucker, Pfeffer und Salz in eine Auflaufform füllen.

**3.** Fenchel mit der Schnittseite nach unten in die Auflaufform geben und 35 Min. im Backofen karamellisieren. Backofentemperatur auf 180 °C reduzieren. Sirup auffangen.

**4.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 cm größer ausrollen als eine Quicheform (26 cm Ø). Teig in die leicht gebutterte und bemehlte Form geben und die Ränder andrücken. Überstehenden Teig abschneiden. Boden mit einer Gabel mehr-

fach einstechen. Backpapier auf den Boden geben und mit den Hülsenfrüchten füllen.

**5.** Teigboden im Backofen 15 Min. blindbacken. Papier und Hülsenfrüchte entfernen und Teigboden nochmals 5 Min. in den Backofen geben. Dann abkühlen lassen.

**6.** Das untere Drittel vom Spargel schälen, Enden abschneiden und halbieren. Bundmöhren schälen und vierteln.

**7.** Sahne, Eier, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse auf den Quicheteig legen und mit dem Guss übergießen. Ziegenfrischkäse daraufgeben. Im Ofen 35–40 Min. backen. Mit dem restlichem Fenchelsirup beträufeln und warm servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

338 kcal, 7 g E, 20 g F, 31 g KH







## Schnelle Regenbogen-Gemüse-Quiche

Zutaten für 12 Stücke

**700 g Gemüse nach Wahl**

(z. B. rote und gelbe

Kirschtomaten, Brokkoli,

Möhren, rote und gelbe Paprika,  
Rosenkohl, Erbsen und Mais)

**1 Rolle Tarte- oder Quicheteig**  
(300 g, Kühlregal)

**300 g Frischkäsebrotaufstrich**  
mit grünem Pfeffer

**4 Eier**

**200 g Sahne**

**Salz**

**1.** Das Gemüse waschen, putzen, klein schneiden oder hobeln. Sehr festes Gemüse eventuell vorher leicht dünsten.

**2.** Den fertigen Teig aus dem Kühlschrank holen, in eine Quicheform (26 cm Ø) legen, einen Rand formen und überschüssigen Teig mit einem Messer abschneiden.

Frischkäsebrotaufstrich, Eier und Sahne mit einem Schneebesen verquirlen und salzen. Anschließend die Masse in die Tarteform füllen und mit dem bunten Gemüse belegen.  
**3.** Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft) ca. 45 Minuten backen. Quiche kurz abkühlen lassen und warm oder kalt genießen.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

272 kcal, 8 g E, 19 g F, 15 g KH





## Grusel-Kürbis-Quiche

Zutaten für 12 Stücke

**Für den Teig:**

**250 g Weizenmehl (Type 1050)**

**125 g kalte Margarine**

**1 Ei, Jodsalz**

**Für die Füllung:**

**300 g Hokkaido-Kürbis**

**200 g Süßkartoffeln**

**3 Lauchzwiebeln**

**1 EL Pflanzenöl**

**3 Eier**

**250 g Crème légère**

**1 gehäufte TL Gemüsebrühepulver**

**1 TL Thymianblättchen**

**1 TL geschnittene Petersilie**

**Pfeffer**

**1 schwarze Olive ohne Stein**

**Schnittlauch zum Garnieren**

**1. Für den Teig:** Mehl, Margarine, Ei, 1 Prise Salz und 3 EL kaltes Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten zugedeckt kühl stellen.

**2. Für die Füllung:** Kürbis halbieren, mit einem Esslöffel Kerne und Fasern herausnehmen. Süßkartoffel schälen. Beides grob reiben. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Gemüse in einer Pfanne im heißen Öl anbraten.

**3.** Eier mit Crème légère verrühren, dabei 2 TL Crème légère zum Verzieren beiseite stellen. Gemüsebrühepulver, Kräuter und 1/2 TL Salz unterrühren. Mit Pfeffer würzen. Guss mit Gemüse mischen.

**4.** 2/3 des Teigs auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Quicheform (26 cm Ø) ausrollen. Die Form mit etwas Margarine ausfetten und mit dem Teig auskleiden. Kürbisfüllung auf dem Teigboden gleichmäßig verteilen. Restlichen Teig in

Formgröße ausrollen. Mit einem Messer oder Pizzaschneider in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Jeweils 2 Streifen vorsichtig miteinander verflechten und auf die Füllung legen, dabei im oberen Drittel eine kleine Öffnung für die Augen lassen.

**5.** Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) auf der zweiten Schiene von unten ca. 40 Minuten backen.

**6.** Vor dem Servieren mit der restlichen Crème légère 2 Kleckse als Augen auf die Quiche geben. Für die Pupillen die Olive längs halbieren und jeweils eine Hälfte auf die Crème légère geben. Für die Augenbrauen ein paar Schnittlauchröllchen und für die Haare 3 cm lange Schnittlauchhalme daraufgeben.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

243 kcal, 6 g E, 15 g F, 21 g KH



# Kürbisecken

## Zutaten für 18 Stücke

### Für den Teig:

**200 g Magerquark**

**5 EL Pflanzenöl**

**1 Ei**

**1 1/2 TL Zucker**

**200 g Weizenmehl (Type 405)**

**140 g kernige Haferflocken**

**1 Päckchen Backpulver**

### Für den Belag:

**850 g Kürbis (z. B. Hokkaido)**

**1 rote Paprikaschote**

**1 grüne Paprikaschote**

**1 EL Pflanzenöl**

**1/2 Bund Petersilie**

**1/2 Bund Basilikum**

**Jodsalz**

**Zucker**

**Cayennepfeffer**

**250 g Mozzarella**

**200 g Mais**

**200 ml Milch (1,5 %)**

**4 Eier**

**1.** Den Backofen auf 200 °C (Umluft: 170 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**2. Für den Teig:** Quark, Pflanzenöl, Ei, Zucker und 1 TL Salz verrühren. Mehl, Haferflocken sowie Backpulver vermischen und mit der Quarkmasse zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf dem Backblech ausrollen und einen Rand formen.

**3. Für den Belag:** Den Kürbis entkernen, evtl. schälen und würfeln. Paprikaschoten entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Beides in heißem Pflanzenöl anbraten. Petersilie sowie Basilikum zerkleinern und kurz mitdünsten. Mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

**4.** Den Mozzarella klein schneiden und mit Kürbis, Paprika und Mais vermischen. Anschließend alles auf dem Teigboden verteilen.

**5.** Die Milch und die Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse geben.

**6.** Im Ofen auf der mittleren Schiene 30–40 Minuten backen. In Dreiecke schneiden und warm oder kalt servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

215 kcal, 10 g E, 11 g F, 19 g KH



Foto: Kölnflocken





## Tomaten-Feta-Tarte aus der Bratreine

### Zutaten für 6 Stücke

**250 g TK-Blätterteig**  
**100 g Feta**  
**Schalenabrieb einer Biozitrone**  
**250 g gemischte Cocktailtomaten**  
**Milch zum Bestreichen**  
**1 kleiner Bund Schnittlauch**  
**1 EL Olivenöl zum Beträufeln**  
**Meersalz**  
**schwarzer gemahlener Pfeffer**

1. Den Backofen auf 210 °C (Umluft: 190 °C; Gas: Stufe 5) vorheizen.
2. Blätterteig zu einem sehr dünnen Quadrat (26 cm) ausrollen. Eine Bratreine (28 cm) mit dem Teigquadrat auslegen.
3. Feta zerkrümmeln, mit Zitronenschalenabrieb vermischen und auf

dem Teig verteilen. Tomaten waschen, halbieren und über die Käseschicht legen. Teigränder auf der Innenseite mit Milch einpinseln, umklappen und erneut mit Milch einstreichen.

4. Die Tarte im Backofen 20–30 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Herausnehmen und einige Minuten abkühlen lassen.

5. Die Tomaten-Feta-Tarte nach dem Abkühlen aus der Bratreine nehmen und zum Servieren auf ein Brett legen. Den Schnittlauch hacken und die Tarte damit garnieren. Mit Olivenöl beträufeln. Anschließend mit Meersalz und Pfeffer würzen.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

230 kcal, 5 g E, 15 g F, 17 g KH

## Sauerkraut- tarte

### Zutaten für 12 Stücke

#### ***Für den Teig:***

**1 EL Kümmel**  
**70 g Roggenmehl (Type 1150)**  
**80 g zarte Haferflocken**  
**100 g Weizenmehl (Type 405)**  
**125 g weiche Butter**  
**1/2 TL Salz**  
**1 Ei**

#### ***Für den Belag:***

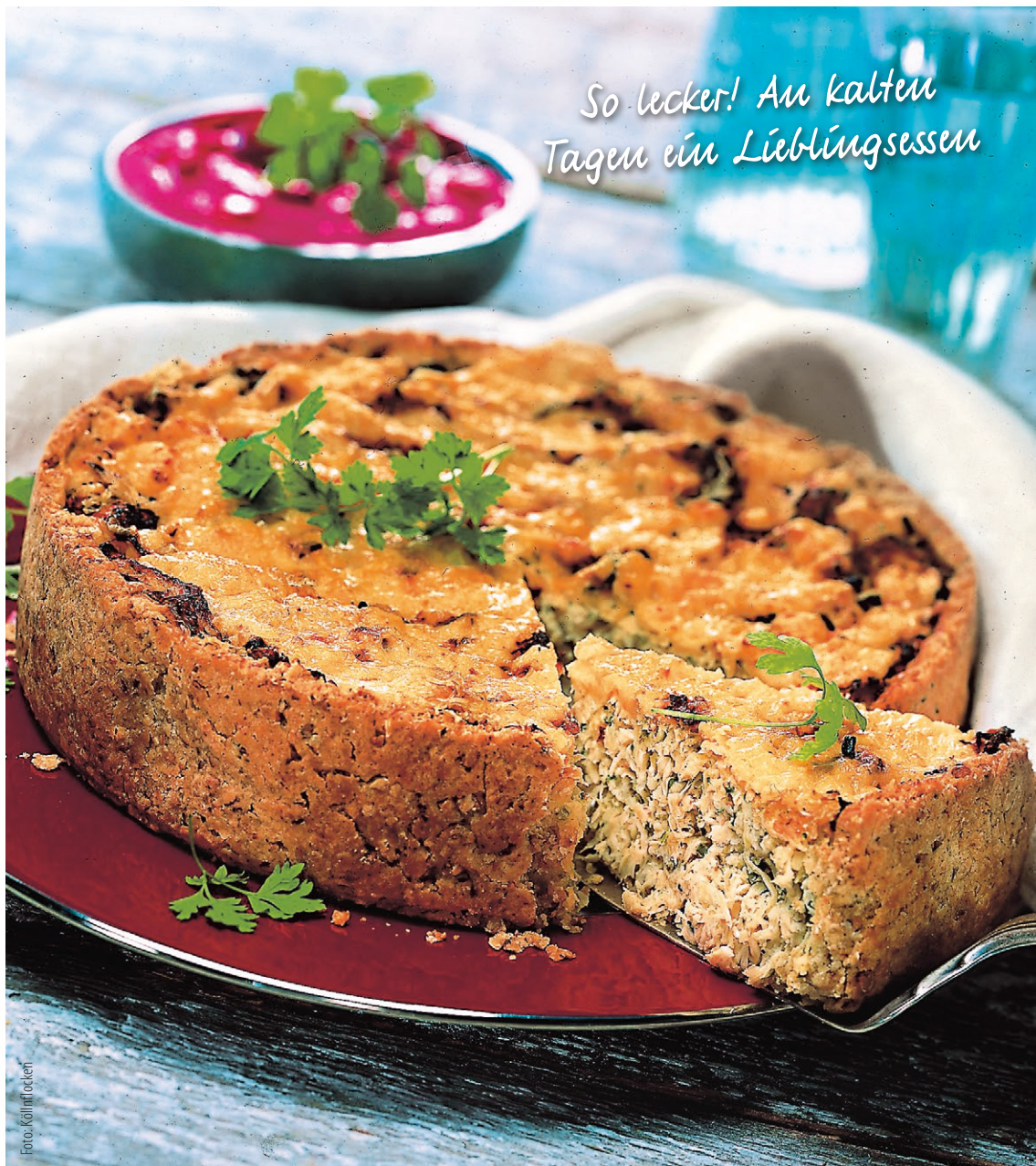
**700 g Rieslingkraut**  
**1 Zwiebel**  
**2 EL Petersilie**  
**200 ml saure Sahne**  
**3 Eier**  
**30 g zarte Haferflocken**  
**Salz, Pfeffer**  
**geriebene Muskatnuss**  
**150 g Romadur oder alten Gouda**

1. **Für den Teig:** Kümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten und im Mörser zerstoßen. Aus den Teigzutaten einen Teig kneten. Den Kümmel zugeben und für 30 Minuten kalt stellen.

2. **Für den Belag:** Das Sauerkraut sehr gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebel und Petersilie hacken. Das Sauerkraut mit den Zwiebelwürfeln und der Petersilie vermischen. Saure Sahne, Eier und Haferflocken verquirlen und unter das Sauerkraut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3. Den Teig ausrollen, in eine gefettete Springform (24 cm Ø) legen und einen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Das Sauerkraut darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen





*So lecker! An kalten  
Tagen ein Lieblingsessen*

bei 225 °C (Umluft: 200 °C) ca. 30 Minuten  
backen.

**4.** Den Romadur in Scheiben schneiden  
und nach ca. 20 Minuten Backzeit auf dem  
Kuchen verteilen und fertig backen.

#### **Dazu passt:**

##### **Rote-Bete-Dip**

150 g pürierte Rote Bete (gekocht), 40 g  
Meerrettich (frisch oder Glas), 2 EL saurer  
Sahne, Jodsalz, Pfeffer, Zucker.

#### **Zubereitungszeit:**

ca. 45 Minuten

#### **Nährwerte pro Stück:**

300 kcal, 10 g E, 20 g F, 18 g KH



# Festliche Gemüse-Rosen-Tarte

Zutaten für 8 Stücke

**1 Rolle pikanter Mürbeteig  
(300 g, Kühlregal)**

**getrocknete Bohnen zum  
Blindbacken**

**12 Rosenkohlröschen**

**250 g Ricotta**

**1 Schalotte**

**1 Biozitrone**

**2 Eier**

**Meersalz**

**Pfeffer**

**6 bunte Möhren**

**8 Pekannüsse**

**2 EL Granatapfelkerne**

**1.** Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Eine rechteckige Backform (35 x 13 cm) einfetten. Teig in die Form legen, dabei einen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel gleichmäßig einstechen. Backpapier hineinlegen und mit den getrockneten Bohnen füllen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Min. blindbacken.

**2.** Rosenkohl putzen, waschen, bissfest in kochendem Salzwasser dünsten und abgießen.

**3.** Ricotta in eine Schüssel geben. Schalotte schälen und fein hacken und in die Schüssel geben. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale über der Schüssel abreiben. Eier dazugeben. 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren.

**4.** Bohnen und Backpapier nach dem Backen entfernen. Ricottacreme auf den Boden geben und verstreichen. Rosenkohl halbieren und auf der Tarte verteilen. Möhren schälen und der Länge nach in sehr feine Streifen hobeln. Möhrenstreifen zu verschiedenen großen Rosen formen und neben dem Rosenkohl dekorativ auf der Tarte verteilen. Pekannüsse verteilen und die Tarte im Ofen auf mittlerer Schiene 25-30 Min. goldbraun backen.

**5.** Die Tarte aus dem Ofen holen und kurz auskühlen lassen. Granatapfelkerne darüber streuen und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

337 kcal, 9 g E, 22 g F, 23 g KH



Foto: Ariane Bille für BVEO





## Gemüse-Feta-Torteletten

Zutaten für 8 Stück

**Für den Teig:**

120 g kalte Butter

250 g Mehl

Salz, 1 Ei

**Für den Belag:**

300 g Frischkäsebrotaufstrich  
Knoblauch-Kräuter

1 EL Olivenöl

Pfeffer

250 g gegarte Rote Bete  
(vakuumverpackt)

300 g Hokkaido-Kürbis

1 grüne Paprikaschote

200 g Feta

4 Zweigen Rosmarin

1 EL flüssiger Honig

**Außerdem:**

**8 Tortelettenförmchen  
mit Lift-Off-Boden (11 cm Ø)**

**1. Für den Teig:** Butter in Stückchen mit Mehl, 1 Prise Salz und Ei in eine Schüssel geben. Mit den Knethaken des Rührgeräts vermengen. Dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kalt stellen.

**2. Für den Belag:** 150 g Frischkäsebrotaufstrich mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

**3.** Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Den Kürbis putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

**4.** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und 5 Kreise (14 cm Ø) ausstechen.

Teigreste erneut auswellen und weitere 3 Kreise ausstechen. Die Tortelettenförmchen ausfetten und je einen Teigkreis einlegen. Ca. 15 Min. kalt stellen.

**5.** Creme in die Förmchen füllen und glatt streichen. Jeweils blütenartig mit dem Gemüse auslegen. Feta darüberbröckeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) 20-25 Min. backen.

**6.** Vom Rosmarin die Nadeln abstreifen und fein hacken. Torteletten aus dem Backofen nehmen und mit Rosmarin bestreuen. Mit Honig beträufeln und jeweils eine kleine Nocke Frischkäsebrotaufstrich daraufsetzen. Mit Pfeffer bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

437 kcal, 11 g E, 29 g F, 30 g KH



# Festliche Gemüsetarte

Zutaten für 12 Stücke

**250 g Mehl**

**125 g kalte Butter**

**1 Eigelb**

**Salz**

**250 g Kartoffeln**

**1 Topf Gemüse-Bouillon-Paste  
(28 g)**

**200 g Hokkaido-Kürbis**

**200 g Rote Bete**

**150 g Sahne**

**3 Eier**

**Pfeffer**

**1 EL gehackte Pistazien**

**1.** Mehl, kalte Butter in Stückchen, Eigelb, Salz und 1-2 EL kaltes Wasser zu einem Mürbeteig verkneten. 100 g Teig abnehmen und in Folie wickeln. Restlichen Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen und in eine gefettete Tarteform (26 cm Ø) mit herausnehmbarem Boden legen. Teigrand andrücken. Form und Teig kühl stellen.

**2.** Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben hobeln. 125 ml Wasser erhitzen. Die Gemüse-Bouillon-Paste auflösen und die Kartoffeln ca. 5 Minuten dünsten. Die Kartoffeln abgießen und die Brühe auffangen.

**3.** Den Kürbis waschen und in dünne Scheiben hobeln. Rote Bete schälen und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln.

**4.** Die aufgefangene Brühe mit der Sahne auf 250 ml auffüllen. Die Mischung mit den Eiern verquirlen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Den kühl gestellten Teig ausrollen. Mit Plätzchenausstechern Monde und Sterne

ausstechen. Das Gemüse auf den Teigboden legen. Die Eiersahne darübergießen. Die Monde und die Sterne darauflegen. Mit etwas Guss dünn bepinseln.

**6.** Die Gemüsetarte im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 50 Minuten backen. Mit Pistazien bestreuen.

**Dazu passt:**

*gemischter Blattsalat*

**Zubereitungszeit:**

ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

246 kcal, 5 g E, 15 g F, 20 g KH





# Heftbestellservice

**Haben Sie eine Ausgabe von  
„Landbäckerei EDITION“ oder  
„Landbäckerei SPEZIAL“ verpasst?**

Bestellen Sie ganz einfach über unsere Website **[www.teichmann-verlag.de](http://www.teichmann-verlag.de)**



Ausgabe 5/2018 – Preis: 4,50 €



Ausgabe 2/2019 – Preis: 4,50 €



Ausgabe 3/2019 – Preis: 4,50 €



Ausgabe 4/2019 – Preis: 4,50 €



Ausgabe 1/2020 – Preis: 4,50 €



Ausgabe 4/2020 – Preis: 4,50 €



Ausgabe Spezial 2/21 – Preis: 4,50 €



Ausgabe Spezial 3/21 – Preis: 4,50 €



Ausgabe Spezial 1/22 – Preis: 4,50 €



Ausgabe Spezial 2/22 – Preis: 4,50 €



Ausgabe Spezial 3/22 – Preis: 4,50 €



Ausgabe Spezial 4/22 – Preis: 4,50 €



Ausgabe Spezial 1/23 – Preis: 4,80 €



Ausgabe Spezial 2/23 – Preis: 4,99 €



Ausgabe Spezial 3/23 – Preis: 4,99 €

**Sie können uns auch anrufen, eine E-Mail mit Ihrer Adresse und Telefonnummer oder eine Postkarte mit Ihrer Adresse und Telefonnummer zusenden: Teichmann Verlag, Bestellservice, Merkelbuckel 7, 77815 Bühl**

Die Versandkosten betragen bei einem Heft 2,13 € (D) und bei zwei bis fünf Heften 3,42 € (D). Ab einem Bestellwert von 20 € ist der Versand kostenfrei. Versandkosten ins Ausland bitte unter 072 23/91 19 30 erfragen.



**072 23/911 932**



**bestellservice@  
teichmann-verlag.de**

**Unverbindliches Angebot, solange der Vorrat reicht!**



## Mit Fleisch, Schinken & Wurst





# Heiße Köstlichkeiten mit Pepp und Pfiff

**Geflügelfleisch, Würstchen, Schinken und Gehacktes:**  
All diese leckeren pikanten Zutaten geben diesen Quiches  
und Tartes die besonders deftige Note.

## Quiche mit Pute, Tomaten und Ricotta

Zutaten für 10 Stücke

**450 g Putenbrust**  
**400 g Kirschtomaten**  
**3-4 Zweige Thymian**  
**20 g Butterschmalz**  
**1 TL Zucker**  
**Salz**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**3 Eier**  
**150 g Sahne**  
**150 g Ricotta**  
**1 EL mittelscharfer Senf**  
**frisch geriebene Muskatnuss**  
**275 g Blätterteig (Kühlregal)**

**Basilikumblättchen und 1 EL  
Parmesanspäne zum Garnieren**

- 1.** Die Putenbrust waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Thymianblättchen abzupfen.
- 2.** Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Putenbrust ca. 2 Min. anbraten. Tomaten und Thymianblättchen dazugeben und bei geringer Hitze 4-5 Min. anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Das Ganze salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
- 3.** Eier, Sahne, Ricotta und Senf mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss mischen.

**4.** Eine Quicheform (24 cm Ø) fetten und mit Mehl bestäuben. Den Blätterteig in die Form legen und am Rand gut andrücken. Überstehenden Teig mit einem scharfen Messer abschneiden.

**5.** Puten-Tomaten-Mischung daraufgeben und Eiermasse darübergießen. Quiche im vorgeheizten Ofen bei 160 °C ca. 45 Min. goldbraun backen.

**6.** Die Quiche etwas auskühlen lassen, aufschneiden und nach Belieben mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren.

**Zubereitungszeit:**

ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

262 kcal, 16 g E, 17 g F, 13 g KH





## Lauchquiche mit Kabanos

Zutaten für 12 Stücke

**Für den Teig:**

**250 g Dinkelmehl**

**Salz**

**125 g kalte Butter**

**4 El kaltes Wasser**

**Für die Füllung:**

**150 g Kabanos**

**1 El Öl**

**3 Stangen Lauch**

**3-4 Eier (je nach Größe)**

**200 g Sahne**

**100 g saure Sahne**

**150 g geriebener kräftiger Käse  
(z. B. Bergkäse)**

**Pfeffer, geriebene Muskatnuss**

**1. Für den Teig:** Mehl mit 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben. Butter und Wasser dazugeben und alles zu einem glatten

Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. kalt stellen.

**2.** Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Quicheform (26 cm Ø) einfetten.

**3. Für die Füllung:** Kabanos in kleine Würfel schneiden, kurz in 1 TL Öl anschwitzen und beiseitestellen.

**4.** Lauch putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und mit restlichem Öl andünsten. Abkühlen lassen.

**5.** Eier, Sahne, saure Sahne, Käse und Gewürze mischen. Kabanos und Lauch unterheben.

**6.** Quicheform mit dem Mürbeteig auskleiden, Boden mit einer Gabel einstechen. Füllung darauf verteilen und ca. 40 Min. backen bis die Eimasse gestockt ist.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

330 kcal, 11 g E, 24 g F, 17 g KH

## Quiche mit Parmaschinken, Tomaten und Cheddar

Zutaten für 10 Stücke

**Für den Teig:**

**250 g Mehl, 1 Eigelb**

**125 g Butter, Salz**

**Für den Belag:**

**4 Eier**

**2 EL fein gehackter Schnittlauch**

**200 g Sahne, Pfeffer**

**100 g geriebener Cheddar**

**8 Kirschtomaten**

**8 Scheiben Parmaschinken**

**1. Für den Teig:** Mehl in eine große Schüssel oder auf eine Arbeitsfläche sieben. Eine Mulde formen und das Eigelb sowie 2 EL Wasser hineingeben. Butter in Stücke schneiden und mit 1 Prise Salz zufügen. Alles zu einem festen Teig verkneten.

**2.** Den Teig ca. 3 mm dick rund ausrollen und in eine gebutterte Quicheform (24 cm Ø) legen, dabei einen Rand formen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen.

**3. Für den Belag:** Die Eier verquirlen. Sahne und Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Eiermasse auf dem Teig verteilen und mit dem geriebenen Cheddar bestreuen. Kirschtomaten waschen, vierteln und auf der Quiche verteilen.

**5.** Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 35 Minuten goldgelb backen. Nach dem Backen mit den Parmaschinkenscheiben belegen und sofort servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

321 kcal, 11 g E, 22 g F, 19 g KH



*Ein mediterranes Leckerbissen,  
der Urlaubsgefühle weckt!*









# Würstchen- quiche

Zutaten für 4 Portionen

**6 Blätter Filoteig**  
**2 rote Zwiebeln**  
**2 EL Olivenöl**  
**8 Nürnberger Würstchen**  
**50 g Camembert**  
**100 g Frischkäse mit Paprika**  
**3 Eier**  
**2 EL Milch**  
**1 EL körniger Senf**  
**Salz**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**Kräuter zum Garnieren**

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Teigblätter zwischen feuchte Küchentücher legen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Würstchen mit Zwiebeln 8–10 Min. bei milder Hitze braten. Filoblätter mit restlichem Öl bestreichen und in eine längliche ofenfeste Form oder Quicheform (26 cm Ø) legen, so dass die Blätter überstehen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 10 Min. goldbraun backen.
3. Camembert mit einer Gabel zerdrücken und mit Frischkäse verrühren. Eier, Milch und Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Form gießen. Würstchen und Zwiebeln gleichmäßig darin anordnen.
4. Alles noch einmal im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 10 Min. bei 150 °C backen. Mit frischen Kräutern garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten  
**Nährwerte pro Portion:**  
470 kcal, 16 g E, 36 g F, 199 g KH



Foto: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

## Quiche mit Ziegenkäse

Zutaten für 12 Stücke

**Für den Teig:**  
**200 g Weizenmehl**  
**1/2 TL Backpulver**  
**1 Ei**  
**1 Prise Salz**  
**125 g weiche Butter oder Margarine**  
**Hülsenfrüchte zum Blindbacken**  
**Für die Füllung:**  
**300 g Ziegenkäse am Stück**  
**200 g Cocktailtomaten**  
**300 g Crème légère**  
**4 Eier**  
**1 EL Speisestärke**  
**25 g gehackte gemischte Kräuter (frisch oder TK)**  
**Salz**  
**frisch gemahlener Pfeffer**  
**frisch geriebene Muskatnuss**

1. Den Boden einer Springform (26 cm Ø) fetten. Den Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen.
2. **Für den Teig:** Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Die restlichen

Zutaten mit 2 EL Wasser hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. 2/3 des Teigs zu einer Kugel formen, auf dem Boden der Springform ausrollen und den Springformrand darumstellen. Mit übrigem Teig einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Boden mit Backpapier belegen und Hülsenfrüchte einfüllen.

3. Die Form auf dem Rost in die Mitte des Ofens schieben und 15 Min. blindbacken.
4. **Für die Füllung:** Käse reiben. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Crème légère, Eier, Stärke und Kräuter mit einem Schneebesen verrühren. Käse und Tomaten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen und ca. 45 Min. weiterbacken.

### Dazu passt:

*Feldsalat mit gerösteten Walnüssen und Schinkenstreifen.*

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten  
**Nährwerte pro Stück:**  
332 kcal, 13 g E, 24 g F, 15 g KH





## Schnelle rustikale Tarte mit Hackbällchen und Pilzen

Zutaten für 12 Stücke

**1 Rolle Tarte- oder Quicheteig**  
(300 g, Kühltheke)

**450 g Magerquark**

**150 g Crème fraîche**

**3 Eier**

**50 g geriebener Bergkäse**

**2 EL scharfer Senf**

**Salz**

**200 g gemischtes Hackfleisch**

**1 EL Speiseöl**

**150 g Pilze**

**1 Bund Brunnenkresse**

**1.** Den Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Eine Tarteform (26 cm Ø) mit dem Teig auslegen. Quark, Crème fraîche,

Eier, Bergkäse und Senf verrühren. Mit Salz abschmecken. Die Masse in die Tarteform füllen.

**2.** Hackfleisch mit Salz abschmecken, zu kleinen Bällchen formen und diese auf der Füllung verteilen. Anschließend im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.

**3.** Die Pilze waschen, anbraten und mit Salz würzen. Die Pilze mit der Brunnenkresse über die fertige Tarte streuen.

### **Tipp:**

*Anstelle der Fleischbällchen kann auch Speck oder Schinken verwendet werden.*

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

246 kcal, 12 g E, 16 g F, 13 g KH

## Hähnchen-Spinat-Quiche

Zutaten für 10 Stücke

**Für den Teig:**

**250 g Mehl**

**125 g Butter**

**1 Eigelb**

**Salz**

**Für die Füllung:**

**800 g Hähnchenbrustfilet**

**2 EL Öl**

**2 Schalotten**

**1 Knoblauchzehe**

**1 rote Chilischote**

**70 g Frühstücksspeck**

**350 g aufgetauter TK-Spinat**

**4 Eier**

**250 g Sahne**

**Pfeffer aus der Mühle**

**frisch geriebene Muskatnuss**

**120 g geriebener Greyerzer**

**Außerdem:**

**Hülsenfrüchte zum Blindbacken**

**1. Für den Teig:** Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Butter in Stückchen dazugeben und mit Eigelb, 2 EL Wasser und Salz unter das Mehl arbeiten. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Backofen auf 200 °C vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen und in eine mit Butter ausgestrichene Quicheform (24 cm Ø) geben. Rand etwas andrücken. Boden mit Backpapier bedecken und alles mit Hülsenfrüchten beschweren. Im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 15 Minuten blindbacken.

**3. Für die Füllung:** Fleisch waschen, trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem





Foto: Photoart

Bräter erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten ca. 5 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

**4.** Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Den Speck in Würfel

schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Schalotte, Knoblauch und Chili darin andünsten und den Spinat dazugeben. Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Den Käse und den Spinat unterarbeiten.

**5.** Boden aus dem Ofen nehmen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Die Hälfte

der Spinat-Käse-Masse einfüllen. Fleischscheiben darauf verteilen und mit restlicher Spinat-Käse-Masse bedecken. In der Mitte des Ofens ca. 45 Minuten backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

394 kcal, 26 g E, 25 g F, 17 g KH





## Schneller Sauerkraut- kuchen mit Kochschinken

Zutaten für 12 Stücke

**1 Backmischung Pizzateig (460 g)**

**720 g Sauerkraut  
(Abtropfgewicht, Dose)**

**250 g gekochter Schinken**

**6 Eier**

**375 g Schmand**

**1 TL Kümmel**

**Jodsalz**

**Pfeffer**

**1.** Den Inhalt beider Beutel Pizzateig mit 250 ml lauwarmem Wasser verkneten und ausrollen. Eine gefettete Springform (26 cm Ø) mit dem Teig auslegen. Den hohen Rand vollständig auskleiden.

**2.** Das Sauerkraut in einem Sieb gut ausdrücken und klein schneiden. Den Schinken würfeln.

**3.** Von den Eiern ein Eigelb zurücklassen. Restliche Eier mit Schmand, Kümmel, Sauerkraut und Schinkenwürfel verrühren. Mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

**4.** Die Sauerkrautmasse in der Springform verteilen. Teigränder überklappen und mit verquirltem Eigelb bestreichen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 50 Min. backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

314 kcal, 12 g E, 16 g F, 28 g KH

Foto: Mondamin



# Spitzkohl- quiche mit Kabanos

Zutaten für 12 Stücke

## *Für den Teig:*

**125 g Dinkelvollkornmehl**

**125 g Weizenmehl**

**125 g kalte Butter**

**1/2 TL Salz**

**4 EL kaltes Wasser**

## *Für die Füllung:*

**300 g Spitzkohl**

**1 Zwiebel**

**75 g Kabanos**

**1 EL Öl**

**3-4 Eier (je nach Größe)**

**200 g Sahne**

**150 g geriebener Greyère**

**Salz, Pfeffer**

**1. Für den Teig:** Alle Zutaten in eine Schüssel geben und glatt verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt 2 Std. kalt stellen.

**2. Für die Füllung:** Spitzkohl in feine Streifen schneiden und waschen. Zwiebel fein hacken. Kabanos würfeln. Zwiebel mit Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Kohl hinzugeben und 5 Min. anschwitzen. Zum Schluss die Kabanos zum Gemüse geben und abkühlen lassen.

**3.** Backofen auf 180 °C vorheizen. Eier und Sahne verquirlen und mit Käse vermischen. Kabanosgemüse unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Teig ausrollen, in eine gefettete Quicheform (26 cm Ø) legen und einen Rand formen. Boden mit einer Gabel einstechen. Füllung darauf verteilen und im Ofen ca. 30 Min. backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

301 kcal, 10 g E, 22 g F, 16 g KH



*Vitamin C und Folsäure:  
Spitzkohl ist lecker und gesund!*





## Quiche Lorraine

Zutaten für 14 Stücke

### Für den Teig:

**250 g Mehl**

**Salz**

**125 g in Stücke geschnittene**

**kalte Butter**

### Für den Belag:

**200 g geräucherter**

**Schinkenspeck**

**6 Eier**

**750 g Sahne**

**Pfeffer**

**Muskatnuss**

**1. Für den Teig:** Mehl, 5 g Salz und Butter in eine Schüssel geben und mit den Händen leicht verkneten. 3–4 EL kaltes Wasser dazugeben und alles sehr zügig zu einem Kloß verkneten. Anschließend in Frischhaltefolie verpacken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Den Teig dünn ausrollen und eine Quicheform (28 cm Ø) damit auskleiden. Mit einer Gabel mehrfach in den Boden stechen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C (Umluft: 170 °C; Gas: Stufe 3) 10 Minuten vorbacken.

**3. Für den Belag:** Den Schinkenspeck in Würfel schneiden und in einer Pfanne leicht ausbraten. Die Eier aufschlagen. Die Sahne dazugeben und die Masse mit Pfeffer, Muskatnuss und wenig Salz würzen.

**4.** Speckwürfel in der Form verteilen und Eiermasse darübergießen. Im Backofen ca. 40 Minuten backen. Die Quiche soll goldgelb sein, der Teig gut durchgebacken, sodass er sich leicht vom Rand der Form löst. Warm servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

367 kcal, 9 g E, 29 g F, 17 g KH

## Lauchtarte mit Speck und Käse

Zutaten für 8 Stücke

**1 Zwiebel**

**1 EL Olivenöl**

**2 Stangen Lauch**

**6 dünne Scheiben geräucherter Speck**

**1 Rolle Tarte- oder Quicheteig**  
(300 g, Kühlregal)

**100 g Tête de Moine AOP**

**50 g Paniermehl**

**1 Knoblauchzehe**

**2 Eier**

**100 ml Milch**

**1 Msp. Muskatnuss**

**Salz**

**Pfeffer**

**1.** Ofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebel schälen und klein hacken. Zwiebel im heißen Öl anbraten.

**2.** Lauch waschen, längs schneiden und 6 Minuten dämpfen. Speck in der Pfanne anbraten.

**3.** Tête de Moine AOP Rosetten abdrehen und einige davon fein hacken. Den Rest beiseitestellen. Tarteform (24 cm Ø) oder rechteckige Form (35 x 13 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig darin auslegen. Mit einer Gabel den Boden einstechen. Den fein gehackten Tête de Moine AOP darauf verteilen und das Paniermehl darüberstreuen.

**4.** Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Eier verquirlen und mit Milch vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Knoblauch würzen. Eier-Milch-Mischung vorsichtig in die Backform gießen. Mit Zwiebel, Lauch und Speckscheiben belegen und im Ofen ca. 20 Minuten garen. Auf einem Backblech abkühlen lassen.

**5.** Anschließend mit restlichen Tête de Moine AOP Rosetten verzieren und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

258 kcal, 8 g E, 15 g F, 21 g KH



Nur mit Käseröschen  
ist diese Quiche  
vollkommen!







Foto: R. u. R. Houdek GmbH

## Minitartes mit Kabanos und Spargel

Zutaten für 6 Stück

### **Für den Teig:**

**160 g Dinkelmehl**

**Salz**

**100 g kalte Butter**

**1 Ei (S)**

### **Für die Füllung:**

**300 g grüner Spargel**

**Zucker**

**75 g Kabanos**

**2-3 Eier (je nach Größe)**

**150 g Sahne**

**100 g geriebener Parmesan**

**1 kleine Knoblauchzehe**

**Pfeffer, geriebene Muskatnuss**

### **Außerdem:**

**6 kleine Tarteförmchen (10 cm Ø)**

**1. Für den Teig:** Mehl und 1/2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Butter in kleine Stücke schneiden, dazugeben und kräftig verkneten. Das Ei hinzufügen und weiterkneten bis ein geschmeidiger, glatter Teig entsteht. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Tarteförmchen einfetten.

**2. Für die Füllung:** Spargel putzen, die Enden schälen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Für ca. 2 Minuten in leicht siedendem Wasser mit 1 Prise Zucker und Salz vorgaren. Mit kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Alternativ kann der Spargel im Dampfgarer vorgegart werden.

**3.** Kabanos in kleine Würfel schneiden. Eier, Sahne und Parmesan mischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Kabanos unterheben.

**4.** Die Tarteförmchen mit dem Mürbeteig auskleiden. Den Boden mit einer Gabel einstechen. Den Spargel darauf verteilen und die Füllung darübergießen. Anschließend im Backofen ca. 25 Minuten backen bis die Eimasse gestockt ist.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

440 kcal, 16 g E, 32 g F, 21 g KH



# Heftbestellservice

## Ausgabe verpasst?

Hier die Auswahl aller noch erhältlichen Ausgaben zum Bestellen!



leicht & lecker 3/2021  
Preis: 0,99 €



leicht & lecker 4/2021  
Preis: 0,99 €



leicht & lecker 5/2021  
Preis: 0,99 €



leicht & lecker 6/2021  
Preis: 0,99 €



leicht & lecker 1/2022  
Preis: 1,20 €



leicht & lecker 2/2022  
Preis: 1,20 €



leicht & lecker 3/2022  
Preis: 1,20 €



leicht & lecker 4/2022  
Preis: 1,20 €



leicht & lecker 5/2022  
Preis: 1,20 €



leicht & lecker 6/2022  
Preis: 1,20 €

## PLUS: Unsere Sonderhefte im praktischen Kleinformat



leicht & lecker Sonderheft 3/2021  
Preis: 2,99 €



leicht & lecker Sonderheft 4/2021  
Preis: 2,99 €



leicht & lecker Sonderheft 5/2021  
Preis: 2,99 €



leicht & lecker Sonderheft 6/2021  
Preis: 2,99 €



leicht & lecker Sonderheft 1/2022  
Preis: 3,50 €



leicht & lecker Sonderheft 2/2022  
Preis: 3,50 €



leicht & lecker Sonderheft 3/2022  
Preis: 3,50 €



leicht & lecker Sonderheft 4/2022  
Preis: 3,50 €



leicht & lecker Sonderheft 5/2022  
Preis: 3,50 €

Rufen Sie uns einfach an, schicken Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Adresse und Telefonnummer oder senden Sie eine Postkarte mit Ihrer Telefonnummer an: Teichmann Verlag, Bestellservice, Merkelbuckel 7, 77815 Bühl

Die Versandkosten betragen bei bis zu sechs Heften 2,13 € (D) und ab sieben Heften 3,42 € (D). Versandkosten ins Ausland bitte erfragen.



0 72 23/911 932



bestellservice@  
teichmann-verlag.de



# Edle Schlemmereien mit Lachs und Co.

Fisch und Meeresfrüchte bereichern jedes Gericht.  
So auch diese exquisiten Quiches und Tartes, die wir für Sie  
ausgewählt haben. Lassen Sie es sich schmecken!

## Lachs-Kräuter-Quiche

Zutaten für 12 Stücke

**100 g grüne Bohnen**

**Salz**

**300 g Blätterteig (Kühlregal)**

**250 g Lachsfilet**

**150 g Kirschtomaten**

**1 Bund Petersilie**

**1 Bund Kerbel**

**3 Eigelb**

**100 ml Milch**

**2 EL Schmand**

**Pfeffer aus der Mühle**

**Zitronenscheiben zum Garnieren**

**1.** Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

**2.** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine mit Backpapier ausgelegte Quicheform (26 cm Ø) mit dem Blätterteig auslegen. Am Rand ein wenig hochziehen.

**3.** Das Lachsfilet waschen und in Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Lachswürfel mit den Tomaten

und den Bohnen auf dem Blätterteig verteilen.

**4.** Petersilie und Kerbel waschen und Blättchen klein hacken. Eigelb mit Milch, Schmand, Salz, Pfeffer und den Kräutern mischen. Als Guss über die Lachsquiche geben. Im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 40 Minuten backen. Mit Zitronenscheiben garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

167 kcal, 6 g E, 36 g F, 8 g KH







## Mit Fisch & Meeresfrüchten

*Ziegenkäse und Sardinen –  
eine Kombination, die Sie  
probieren müssen!*





# Sardinen-Lauch-Quiche

Zutaten für 10 Stücke

- 8 Blatt Blätterteig (TK)**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 Zwiebel**
- 2 kleine Lauchzwiebeln**
- 1 EL Olivenöl**
- 2 Eier**
- 20 g Butter**
- Salz, Pfeffer**
- 120 g weicher runder Ziegenkäse**
- 2 Dosen Sardinen in Olivenöl (à 120 g)**
- 1/2 Bund Estragon**

**1.** Blätterteig auftauen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Bei mittlerer Hitze Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel 3–4 Min. leicht anbraten. Lauchzwiebeln dazugeben und 3–4 Min. ziehen lassen. Anschließend abkühlen lassen.

**2.** Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lauchmischung einrühren und beiseitestellen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Quicheform (24 cm Ø) mit Backpapier abdecken.

**3.** Butter in einem Topf schmelzen. Blätterteigblätter mit der Butter bestreichen. Quicheform mit Blätterteigblätter bedecken und 2 cm Teig über den Rand hängen lassen. Lauchmischung auf den Teig geben. Ziegenkäse in Scheiben schneiden und hineindrücken. Sardinen darüber verteilen. Blätter vom Estragon zupfen, klein hacken und darüberstreuen. Teigländer etwas einschlagen.

**4.** Die Quiche im Backofen ca. 20 Min. backen und lauwarm servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

354 kcal, 12 g E, 24 g F, 23 g KH



## Miniquiches mit Scampi

Zutaten für 4 Stück

- 300 g aufgetauter TK-Blätterteig**
  - 250 g Lauchzwiebeln**
  - 300 g küchenfertige Scampis**
  - 1 Bund Estragon**
  - 200 g Frischkäse**
  - 3 Eier**
  - Saft einer halben Biozitrone**
  - Salz**
  - Pfeffer aus der Mühle**
  - 100 g geriebener Emmentaler**
- Außerdem:**  
**4 kleine ofenfeste Förmchen**

**1.** Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die Förmchen mit Butter ausstreichen und jeweils mit

dem Blätterteig auskleiden. Dabei den Rand leicht überstehen lassen.

**2.** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Scampis waschen und trocknen. Beides in die Förmchen geben. Den Estragon waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und ebenfalls darüber verteilen.

**3.** Den Frischkäse mit den Eiern und dem Zitronensaft verrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze über den Scampis verteilen. Abschließend den Emmentaler darüber verteilen.

**4.** Die Quiches im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 25 Minuten backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

675 kcal, 33 g E, 44 g F, 36 g KH





Foto: 3 Glöckchen

## Schwäbische Ostertarte

### Zutaten für 12 Stücke

**200 g Schwäbische Spätzle**

**250 g Mehl**

**100 g Butter**

**Salz**

**1 TL Essig**

**250 g Spinat (frisch oder TK)**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**2 EL Öl**

**150 g Räucherlachs**

**100 g Sahne**

**100 ml Milch**

**2 EL Speisestärke**

**8 Eier**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**gemahlene Muskatnuss**

**einige Kräuterblättchen  
(z. B. Petersilie, Kerbel, Dill)**

**Außerdem:**

**Hülsenfrüchte zum Blindbacken**

**1.** Die Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten.

**2.** Für den Boden Mehl, Butter, 1 TL Salz, Essig und 100 ml Wasser zu einem

glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Min. kalt stellen.

**3.** Frischen Spinat waschen und putzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit Spinat in heißem Öl andünsten. Lachs in Streifen schneiden und mit Spätzle unter die Spinatmischung geben.

**4.** Teig zwischen der Folie ausrollen. Boden und Rand einer gefetteten Tarteform (28 cm Ø) damit auslegen. Backpapier und Hülsenfrüchte auf den Boden geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Min. blindbacken.

**5.** Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Spinat-Nudel-Mischung auf dem Boden verteilen. Sahne, Milch, Stärke und 4 Eier verquirlen, kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Auf der Tarte verteilen und weitere 40–50 Min. goldbraun backen.

**6.** Restliche Eier hart kochen, pellen und achteln. Tarte mit Eiern und Kräutern garnieren. Warm oder kalt servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

230 kcal, 13 g E, 17 g F, 30 g KH

## Lachsquiche

### Zutaten für 12 Stücke

**250 g Mehl**

**1/2 TL Jodsalz**

**4 Eier**

**125 g Margarine**

**1 dünne Stange Lauch**

**8 Radieschen**

**150 g Räucherlachs**

**200 g fettreduzierte Crème fraîche**

**1 leicht gehäufte EL Senf**

**Pfeffer**

**2 Lauchzwiebeln**

**1.** Mehl und Salz mischen. 1 Ei trennen.

1 Eigelb, Margarine in kleinen Stücken und 3 EL kaltes Wasser zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handmixers und dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

**2.** Eine Springform oder hohe Tarteform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen oder fetten, den Rand fetten. Teig in die Form drücken, dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Teig in der Form bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

**3.** Lauch und Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Räucherlachs in Stücke schneiden. Crème fraîche und restliche Eier glatt rühren. Senf zugeben, salzen und pfeffern. Lauch, Radieschen und Lachs untermischen.

**4.** Ofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Mit einer Gabel mehrmals den Teigboden einstechen. Ohne Füllung im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens 10 Minuten vorbacken.

**5.** Die Mischung in die Form geben und die Lachsquiche in ca. 40 Minuten fertig backen.

**6.** Vor dem Servieren die Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden und über die Lachsquiche streuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

230 kcal, 7 g E, 14 g F, 19 g KH









Foto: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

# Lachs-Fenchel-Quiche

## Zutaten für 14 Stücke

### Für den Knetteig:

**250 g Weizenmehl**

**1 gestrichener TL Backpulver**

**1 Ei**

**150 g weiche Butter oder Margarine**

**1/2 TL Salz**

### Für den Belag:

**300 g Fenchelknollen**

**Salz**

**1 Bund gehackter Dill**

**200 g geräucherter Lachs**

**250 g Ricotta**

**2 EL Senf-Dill-Soße mit Meerrettich und Honig**

**3 Eier**

**2 EL Zitronensaft**

**gemahlener Pfeffer**

**200 g geriebener Käse (z. B. Gouda)**

**2 EL Milch**

**1.** Eine Quicheform (28 cm Ø) fetten. Backofen 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen.

**2. Für den Knetteig:** Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Restliche Teigzutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten.

**3.** 1/3 des Teigs ca. 0,5 cm dünn auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, beliebige Motive mit den Ausstechern ausstechen und zum Verzieren beiseitelegen. Teigreste mit restlichem Teig verkneten und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis (34 cm Ø) ausrollen. Die Form damit auslegen, den Teig am Rand leicht andrücken und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im unteren Drittel des Ofens ca. 10 Minuten vorbacken. Die Form nach dem Backen auf einen Kuchenrost stellen und den Boden abkühlen lassen.

**4. Für den Belag:** Fenchel putzen und in dünne Streifen schneiden. Salzwasser in

einem Topf zum Kochen bringen und die Fenchelstreifen ca. 3 Minuten blanchieren. In einem Sieb gut abtropfen lassen.

**5.** Den Dill waschen, klein hacken und ca. 1 EL Dill zum Verzieren beiseitestellen. Den Lachs in Streifen schneiden. Dill, Ricotta, Senf-Dill-Soße, Eier, Zitronensaft, 1 TL Salz, Pfeffer und Käse in eine Rührschüssel geben und mithilfe eines Schneebesens gut verrühren. Fenchelstreifen und Lachs unterheben und gleichmäßig auf dem Quicheboden verteilen. Die ausgestochenen Motive auf der Quiche verteilen und mit Milch bestreichen.

**6.** Im unteren Drittel des Backofens ca. 45 Minuten backen. Die Quiche auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. Die lauwarme Lachs-Fenchel-Quiche vor dem Servieren mit Dill bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

281 kcal, 13 g E, 19 g F, 14 g KH



# Heftbestellservice

## Haben Sie eine Ausgabe verpasst?

Bestellen Sie ganz einfach über unsere Website **www.teichmann-verlag.de**



Ausgabe 2/2019 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 3/2019 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 4/2019 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 5/2019 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 3/2020 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 4/2020 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 6/2020 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 1/2021 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 2/2021 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 3/2021 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 4/2021 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 5/2021 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 6/2021 – Preis: 4,20 €



Ausgabe 1/2022 – Preis: 4,20 €



Ausgabe 2/2022 – Preis: 4,20 €



Ausgabe 3/2022 – Preis: 4,20 €



Ausgabe 4/2022 – Preis: 4,20 €



Ausgabe 5/2022 – Preis: 4,20 €



Ausgabe 6/2022 – Preis: 4,20 €



Ausgabe 1/2023 – Preis: 4,60 €



Ausgabe 2/2023 – Preis: 4,60 €



Ausgabe 3/2023 – Preis: 4,60 €



Ausgabe 4/2023 – Preis: 4,60 €



Ausgabe 5/2023 – Preis: 4,99 €

Sie können uns auch anrufen, eine E-Mail mit Ihrer Adresse und Telefonnummer oder eine Postkarte mit Ihrer Adresse und Telefonnummer zusenden: Teichmann Verlag, Bestellservice, Merkelbuckel 7, 77815 Bühl  
Die Versandkosten betragen bei einem Heft 2,13 € (D) und von zwei bis fünf Heften 3,42 € (D). Ab einem Bestellwert von 20 € ist der Versand kostenfrei.  
Versandkosten ins Ausland bitte unter 0 72 23/91 19 30 erfragen.



**0 72 23/911 932**



**bestellservice@teichmann-verlag.de**

Unverbindliches Angebot, solange der Vorrat reicht!



Mit extra viel Käse





# Für Käseliebhaber gehts in den siebten Himmel!

Große Vorfreude! Goldbraun und duftend, aromatisch und knusprig: Geschmolzener Käse ist einfach etwas Traumhaftes! Auf Quiches und Tartes frisch aus dem Ofen macht sich die Gaumenfreude besonders gut.

## Fünf-Käse-Quiche

Zutaten für 12 Stücke

**150 g Mehl**

**Salz**

**1 Eigelb**

**75 g kalte Butter**

**2 Stangen Lauch**

**75 g geräucherter  
durchwachsener Speck**

**1/2 Bund Basilikum**

**je 50 g Mozzarella, Gorgonzola,  
Emmentaler, Gouda und Parmesan**

**4 Eier**

**400 g Sahne**

**4 EL Crème fraîche**

**Pfeffer aus der Mühle**

1. Mehl, 1/4 TL Salz, Eigelb und Butter verkneten und ca. 30 Minuten kühlen.
2. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Ca. 1 Minute in Salzwasser blanchieren. Anschließend abschrecken und abtropfen lassen. Ofen auf 180 °C vorheizen.
3. Den Speck in Streifen schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter in Streifen schneiden. Mozza-

rella, Gorgonzola, Emmentaler, Gouda und Parmesan würfeln.

**4.** Käse mit Eiern, Sahne, Crème fraîche, Speck und Basilikum verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Den Teig ausrollen und eine gefettete Quicheform (24 cm Ø) damit auslegen. Den Lauch und die Käsemasse darauf verteilen. Die Quiche im Backofen ca. 40 Minuten backen. Eventuell zum Schluss abdecken.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

357 kcal, 12 g E, 28 g F, 14 g KH





## Spinat-Feta-Quiche

Zutaten für 14 Stücke

**300 g Mehl**  
**150 g kalte gewürfelte Butter**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 Eier**  
**20 ml Eiswasser**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**250 g Sahne**  
**geriebene Muskatnuss**  
**600 g Spinat**  
**1 TL Olivenöl**  
**80 ml Hot-Chili-Sauce**  
**150 g Feta**  
**200 g Kirschtomaten**  
**80 g Parmesan**

1. Mehl, Butter, Salz, Pfeffer, 1 Ei und das Eiswasser schnellstmöglich zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Folie wickeln und 30 Min. kalt stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Sahne mit den

restlichen Eiern, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen.

3. Spinat waschen, die groben Stiele entfernen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig andünsten. Spinat und 40 ml Hot-Chili-Sauce zufügen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und 2-3 Min. köcheln lassen.

4. Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Teig zwischen 2 Backpapieren ausrollen und eine Springform (28 cm Ø) damit auskleiden. Den Feta würfeln. Die Hälfte der Fetawürfel zum Spinat geben und in die Form füllen. Die Kirschtomaten im Ganzen auf dem Spinat verteilen und leicht andrücken. Sahne-Ei-Mischung auf den Spinat geben. Mit restlichem Feta und Parmesan bestreuen und 40-50 Min. goldgelb backen.

5. Quiche 10 Min. auskühlen lassen. Mit Hot-Chili-Sauce garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

318 kcal, 10 g E, 21 g F, 21 g KH

## Tarte mit Walnüssen, Lauch und Ziegenkäse

Zutaten für 14 Stücke

**Für den Teig:**

**10 g frische Hefe**  
**1/2 TL Zucker**  
**350 g Weizenmehl**  
**3 EL Olivenöl, Salz**

**Für den Belag:**

**4-5 Stangen Lauch**  
**1 Bund Thymian**  
**5 getrocknete marinierte Tomaten**  
**2 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle**  
**150 g Ziegenkäse (Rolle)**  
**80 g Walnüsse**

1. **Für den Teig:** Hefe, Zucker und 200 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl, Öl und 1 TL Salz dazugeben und alles mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Danach 10 Min. auf der Arbeitsfläche verkneten. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen. Teig in die Schüssel legen, abdecken und ca. 90 Min. gehen lassen.

2. **Für den Belag:** Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden, abtropfen lassen. Thymian waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen. Tomaten klein schneiden.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchringe unter Rühren 8-10 Min. dünsten. Tomaten untermengen. Mit Thymianblättchen, Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.

4. Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine Tarteform (ca. 32 cm Ø) dünn mit Öl auspinseln. Teig ausrollen und in die Form legen. Lauch gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Käse darüberbrökeln. Walnusskerne im Ganzen oder grob gehackt darüberstreuen. Tarte im Ofen ca. 20 Min. backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

227 kcal, 7 g E, 12 g F, 21 g KH







Mit extra viel Käse

Die Topinambursaison  
steht kurz bevor: Im  
Oktober gehts los!





# Schnelle Tobinambur-Käse-Tarte

## Zutaten für 10 Stücke

- 400 g Topinambur**
- Salz**
- 1 Chicorée**
- 1 EL Olivenöl**
- Pfeffer**
- 250 g frischer Ricotta**
- 100 g geriebener Grana Padano**
- 1 Ei**
- 50 g entsteinte Oliven**
- 1 Rolle pikanter Mürbeteig (300 g, Kühlregal)**

- 1.** Den Topinambur schälen und in kleine Stückchen in Salzwasser kochen.
- 2.** Den Chicorée blanchieren und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Topinamburstückchen garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Den Ricotta, den Grana Padano und das Ei in einer Schüssel glatt verrühren. Das Gemüse und die Oliven unter die Käse-Ei-Mischung heben. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Ein rundes Backblech (24 cm Ø) mit dem Mürbeteig auslegen und die Masse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

## Nährwerte pro Stück:

270 kcal, 10 g E, 18 g F, 24 g KH



Foto: www.ich-liebe-kaese.de

# Kürbisquiche mit Weichkäse

## Zutaten für 12 Stücke

- Für den Teig:**
- 125 g zimmerwarme Butter**
  - 125 g Frischkäse**
  - Salz**
  - 200 g Dinkelmehl**
  - 1 EL Butter für die Form**
- Für die Füllung:**
- 350 g Kürbis (z. B. Hokkaido)**
  - 2 mittelgroße Zwiebeln**
  - 2 EL Rapsöl**
  - 2 TL Currypulver**
  - Pfeffer**
  - 3 Eier**
  - 150 g Crème fraîche**
  - geriebene Muskatnuss**
  - 180 g französischer Weichkäse**
  - 2 TL Kreuzkümmelsamen**

- 1. Für den Teig:** Aus Butter, Frischkäse, 1 gestrichener TL Salz und Mehl einen geschmeidigen Teig kneten. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser zufügen. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kühl stellen.
- 2. Für die Füllung:** Den Kürbis putzen, evtl. schälen und in kleine Würfel schneiden.

- Zwiebeln schälen und würfeln. Kürbis- und Zwiebelwürfel in einer Pfanne in heißem Rapsöl anbraten. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen bis die Kürbiswürfel weich sind. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 3.** Ofen auf 180–200 °C vorheizen. Eine Quicheform (26 cm Ø) mit Butter einfetten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis (ca. 29 cm Ø) ausrollen. Teig so in die Quicheform legen, dass auch der Rand bedeckt ist. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
  - 4.** Eier mit der Crème fraîche verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kürbismasse auf dem Quicheboden verteilen und mit der Eimasse übergießen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen.
  - 5.** Weichkäse in Scheiben schneiden. Nach 15 Min. die Käsescheiben und Kreuzkümmel auf der Quiche verteilen und fertig backen.

## Tipp:

*Besonders gut eignet sich für diese Kürbisquiche der Hokkaido-Kürbis, da man die Schale mitessen kann.*

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

## Nährwerte pro Stück:

305 kcal, 9 g E, 23 g F, 15 g KH



Mit extra viel Käse



## Gestürzte Zucchinitarte mit Ziegenfrischkäse

Zutaten für 12 Stücke

**2 Zucchini**  
**feines Meersalz**  
**3 EL Olivenöl**  
**5 getrocknete Tomaten**  
**2 gehackte Stiele Rosmarin**  
**40 g Pinienkerne**  
**Pfeffer, Zucker**  
**1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)**  
**100 g Ziegenfrischkäse**  
**1 TL Balsamico-creme**

1. Zucchini waschen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und leicht mit Meersalz würzen. 10 Min. ziehen lassen, danach Zucchini trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchinischnitten von beiden Seiten anbraten. Tomaten in feine Streifen schneiden.
2. Eine ofenfeste, runde Form (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Darauf getrocknete Tomaten, Rosmarin und Pinienkerne verteilen. Mit Zucchinischnitten belegen. Mit Meersalz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
3. Blätterteig ausrollen, auf die Zucchini legen und an der Form entlang abschneiden. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 180 °C (Umluft) 25–30 Min. backen.
4. Tarte auf eine Platte stürzen und Backpapier abnehmen. Ziegenfrischkäse in kleinen Portionen darüberbröckeln. Mit etwas Balsamico-creme beträufelt servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten  
**Nährwerte pro Stück:**  
175 kcal, 9 g E, 38 g F, 34 g KH

## Weichkäse in Filoteig

Zutaten für 4 Portionen

**je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote**

**1 EL Olivenöl**

**1 EL frisch gehackte Rosmarinnadeln**

**400 g Peyrigoux (französischer Weichkäse)**

**12 Blätter Filoteig**

**Salz, Pfeffer**

**2 EL französische Kräuter (Thymian, Oregano, Rosmarin, Majoran)**

1. Paprikaschoten halbieren, waschen, Kerne sowie weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprikawürfel zugeben und kurz anbraten. Rosmarin zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nochmals kurz weiterbraten und

beiseitestellen. Den Peyrigoux in 4 gleich große Stücke schneiden.

2. 1 Blatt Filoteig mit Olivenöl bepinseln und ein weiteres Filoteigblatt auflegen. Dieses ebenfalls mit Olivenöl bepinseln und mit einem weiteren Blatt Filoteig belegen, sodass insgesamt 3 Blätter übereinander liegen. Etwas Paprikagemüse in die Mitte legen und 1 Stück Peyrigoux aufsetzen. Die Kräuter darauf verteilen und die Filoteigblätter an den Enden als Päckchen zusammenfassen.

3. Den Peyrigoux im Filoteig auf den Grill legen und grillen, bis der Filoteig die gewünschte Bräune erreicht hat. Alternativ können die Päckchen auch im Backofen bei 180 °C 10–15 Minuten gebacken werden.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten  
**Nährwerte pro Portion:**  
496 kcal, 23 g E, 39 g F, 52 g KH



*Ziegenkäse und  
Rosmarin ergänzen  
sich herrlich!*









# Tarte mit roten Zwiebeln und Parmesan

## Zutaten für 10 Stücke

- 1 kg rote Zwiebeln**
- 50 g Butter**
- 1 Rolle Blätterteig (270 g)**
- 1 Ei, Salz**
- frisch gemahlenen Pfeffer**
- 100 g geriebener Parmesan**
- 1 1/2 g frische Thymianblättchen**

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebeln schälen und in halbierte Ringe schneiden. Zwiebeln bei niedriger bis mittlerer Temperatur unter häufigem Rühren in Butter anschwitzen.
2. Eine Auflaufform (ca. 35 cm x 25 cm) mit Öl ausstreichen, mit Mehl bestäuben und mit Blätterteig auslegen. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Das Ei mit 1 Prise Salz verquirlen und den Boden einpinseln. Boden im Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen bis er goldbraun ist.
3. Die Zwiebeln auf dem Boden verteilen und mit Parmesan und Thymianblättchen bestreuen. Die Tarte weitere 10 Minuten bei 200 °C (Umluft) backen bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
4. Die Tarte schmeckt am besten leicht abgekühlt, nach 10-15 Minuten.

**Dazu passt:**  
*grüner Salat*

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten  
**Nährwerte pro Stück:**  
213 kcal, 6 g E, 14 g F, 15 g KH



# Kräuter-Käse-Quiche

## Zutaten für 12 Stücke

- 300 g mittelalter Gouda**
- 250 g Mehl**
- 125 g kalte Margarine**
- Salz**
- frisch geriebene Muskatnuss**
- je 1/2 Bund Schnittlauch und Petersilie**
- 1 Möhre**
- 1 kleine Peperoni**
- 3 Eier**
- 500 g Magerquark**
- 100 g fettreduzierte Crème fraîche**
- 4 EL Grieß**
- frisch gemahlener Pfeffer**

1. Den Käse fein reiben. Mehl in eine Rührschüssel geben, Margarine in Flöckchen auf das Mehl geben und mit 50 g Käse,

Salz, Muskatnuss und 60 ml Wasser mit den Knethaken des Handrührers zu einem Teig verkneten, eventuell mit den Händen nachkneten. In Folie gepackt ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

2. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Möhre schälen und fein raspeln. Peperoni entkernen und klein schneiden. Restlichen Käse, Eier, Quark und Crème fraîche verrühren. Grieß, Möhre, Kräuter und Peperoni unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3. Teig in einer gefetteten Quiche- oder Springform (26 cm Ø) ausrollen, dabei einen Rand hochziehen. Käsemasse auf den Teig geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 45 Min. backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten  
**Nährwerte pro Stück:**  
311 kcal, 16 g E, 18 g F, 20 g KH



# Ratatouilletarte vom Blech

## Zutaten für 15 Stücke

### Für den Teig:

**400 g Weizenmehl**

**150 g kalte Butter**

**2 TL Salz**

### Für den Belag:

**1 große gelbe Paprikaschote**

**1 große rote Paprikaschote**

**je 400 g Aubergine und Zucchini**

**300 g Schalotten**

**1 Knoblauchzehe**

**150 ml Olivenöl**

**Salz, frisch gemahlener Pfeffer**

**250 g Kirschtomaten oder Datteltomaten**

**Kräuter der Provence**

**(z. B. frischer Thymian, Rosmarin, Oregano, Majoran)**

**200 g Ziegenfrischkäse (Rolle)**

**250 g Crème double**

**1. Für den Teig:** Mehl in eine Rührschüssel geben. Butter in kleinen Stücken hinzufügen. Alles mit den Händen zerkrümeln. Salz und 150 ml kaltes Wasser hinzufügen. Rasch zu einem weichen Teig vermengen. Teig flach drücken und in Folie verpackt mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen.

**2. Für den Belag:** Paprikaschoten putzen, waschen und halbieren. Aubergine und Zucchini waschen. Längs oder quer in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen, halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden.

**3.** Ein Backblech mit etwas von dem Olivenöl bepinseln. Eine Lage Gemüse darauflegen (Paprikahälften mit der Hautseite nach oben). Mit Olivenöl bepinseln und grillen. Ist eine Seite gebräunt, das Gemüse (außer Paprika) wenden und fertig grillen.

**4.** Paprika mit einem feuchten Tuch bedecken, Haut abziehen und in breite Streifen schneiden. Gegrilltes Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Tomaten und Kräuter waschen und abtropfen lassen. Einige Kräuter für die Creme fein hacken, die übrigen grob oder ganz belassen. Ziegenfrischkäse in dünne Scheiben schneiden.

**6.** Erkaltes und gesäubertes Backblech fetten. Die Ofentemperatur auf 220 °C (Umluft: 200 °C) verändern. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als Blechgröße ausrollen und darauflegen, sodass der Teig an den Rändern hoch steht,

und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Boden in der Mitte des Ofens ca. 10 Min. backen. Backblech auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen.

**7.** Crème double mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken und auf dem Boden verstreichen. Gemüse, Tomaten, Kräuter und Ziegenfrischkäse darauf verteilen. Die Tarte im unteren Drittel des Backofens ca. 20 Min. fertig backen und heiß servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

378 kcal, 6 g E, 30 g F, 23 g KH



Foto: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG





Foto: Blanchet

## Herbstquiche mit Cambozola

### Zutaten für 14 Stücke

**300 g Mehl**  
**200 g Butter**  
**100 g reifer Cambozola**  
**Salz**  
**400 g Steckrüben**  
**500 g Schwarzwurzeln**  
**1 Stange Lauch**  
**50 g Speck**  
**5 Eier**  
**200 ml Milch**  
**Pfeffer**  
**geriebene Muskatnuss**  
**250 g geriebener Emmentaler**

1. Mehl, Butter, Cambozola und 1 TL Salz mischen und 20 Minuten kühl stellen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Steckrüben waschen und würfeln. Die Schwarzwurzeln schälen und in Stücke schneiden. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Steckrübenwürfel und die Schwarzwurzelstücke mit Wasser bedeckt 10 Minuten garen. Anschließend abschütten.
3. Den Speck in feine Streifen schneiden und in der Pfanne knusprig rösten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Den Teig ausrollen und eine Springform (28 cm Ø) damit auslegen. Einen 4 cm Rand hochziehen.

5. Eier und Milch mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen. Gemüse, Speck und Emmentaler in die Eiermilch geben und gut vermengen. Die Masse auf dem Teig verteilen und im vorgeheizten Backofen 40-45 Minuten backen.

### Tipp:

Beim Schälen der Schwarzwurzeln Einweghandschuhe tragen. Geschälte Schwarzwurzeln kurz in Wasser mit einem Schuss Essig legen, damit sie nicht braun werden.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

351 kcal, 12 g E, 19 g F, 6 g KH



# Hut ab vor diesen Spezialitäten

Der Herbst ist die klassische Pilzzeit. Jetzt sind viele Sorten erntefrisch auf dem Markt erhältlich. Wir haben Rezepte für feine Quiches und Tartes ausgewählt, die so unglaublich gut schmecken!

## Zwiebel-Pilz-Schinken-Quiche

Zutaten für 12 Stücke

**Für den Teig:**

**150 g Butter**

**1 Ei**

**1/2 TL Salz**

**300 g Mehl**

**1 EL geriebener Greyerzer**

**Für den Belag:**

**2 Zwiebeln**

**150 g Champignons**

**150 g Kochschinken**

**1 Knoblauchzehe**

**1/2 Bund Petersilie**

**2 EL Öl**

**3 Eier**

**200 g Sahne**

**100 g geriebener Greyerzer**

**1. Für den Teig:** Zutaten miteinander zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine mit Butter ausgestrichene Quicheform (26 cm Ø) drücken. Einen Rand hochdrücken. Backofen auf 180–200 °C vorheizen.

**2. Für den Belag:** Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Kochschinken

würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Die Petersilie waschen und in Streifen schneiden

**3.** Zwiebeln, Champignons, Kochschinken, Knoblauch und Petersilie verrühren und mit dem Öl vermischen. Die Mischung auf den Teig geben.

**4.** Eier, Sahne und Käse verrühren und über die Schinkenmischung geben. Die Quiche im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 40 Minuten backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

262 kcal, 7 g E, 21 g F, 13 g KH









# Spargel-Pilz-Quiche mit Ziegenkäse

## Zutaten für 14 Stücke

**500 g Weizenvollkornmehl**

**125 g kalte Margarine**

**4 TL Gemüsebrühepulver**

**500 g grüner Spargel**

**250 g Maitake-Pilze  
(ersatzweise Austernpilze)**

**100 g Lauchzwiebeln**

**3 Knoblauchzehen**

**1/2 Bund frischer Thymian**

**2 EL Rapsöl**

**100 g Crème fraîche**

**80 g gehackte Walnüsse**

**4 Eier, Pfeffer**

**50 g Ziegenweickäse**

## Außerdem:

**Erbsen, Linsen oder Bohnen  
zum Blindbacken**

**1.** Mehl, Margarine, 1 TL Gemüsebrühepulver und 250 ml kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

**2.** Für die Füllung Spargel am unteren Drittel schälen, untere Enden abschneiden und Stangen in Stücke schneiden. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und Blättchen fein hacken.

**3.** Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel, Pilze und Lauchzwiebeln zufügen und ca. 4 Minuten anbraten. Knoblauch und Thymianblättchen zugeben und bei mittlerer Hitze weitere 1-2 Min. braten. Crème fraîche, restliches Gemüsebrühepulver und Walnüsse zufügen und gut unterrühren. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

**4.** Eine Quiche- oder Springform (28 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Teig auf einer leicht

bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ca. 5 mm dick ausrollen. Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand formen. Backpapier auf den Teig legen und mit Erbsen, Linsen oder Bohnen füllen, damit beim Blindbacken die Ränder nicht nach innen klappen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C 20-30 Min. backen, bis die Ränder leicht Farbe annehmen. Herausnehmen und Backpapier mit Erbsen, Linsen oder Bohnen entfernen.

**5.** Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Pfeffer würzen. Gemüse und die Hälfte des zerkrümelten Ziegenkäses zugeben und gut unterrühren. Füllung auf den Boden verteilen und mit dem restlichen Ziegenkäse bestreuen. Quiche im Ofen weitere 20-30 Min. backen, bis die Eimasse gestockt ist.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

311 kcal, 10 g E, 19 g F, 25 g KH



# Kartoffelquiche mit Pilzen

## Zutaten für 10 Stücke

- 1 rote Zwiebel**
- 75 g gesalzene Butter**
- 150 g Mehl**
- 125 g gekochte Kartoffeln**
- Salz**
- Pfeffer aus der Mühle**
- 2 Schalotten**
- 1 EL Olivenöl**
- 125 g Austernpilze**
- 125 g gekochter Schinken**
- 175 g Artischocken (Dose)**
- 1 EL frische Thymianblättchen**
- 50 g Crème fraîche**

**1.** Die Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelspalten darin andünsten. Die restliche Butter mit dem Mehl verreiben und die Zwiebeln samt Bratfett dazugeben. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und ebenfalls unterarbeiten. Anschließend alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

**2.** Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelmasse zu einem Kreis (ca. 24 cm Ø) daraufgeben. Mit den Fingern einen kleinen Rand hochziehen.

**3.** Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Die Austernpilze putzen, waschen und in Stücke schneiden. Den

Schinken in Streifen schneiden. Die Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

**4.** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten mit den Pilzen, dem Schinken und den Artischocken andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Die Masse auf den Kartoffelteig geben und mit den Thymianblättchen bestreuen. Crème fraîche in Klecksen auf die Quiche geben und im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 25 Minuten goldgelb backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

286 kcal, 12 g E, 11 g F, 35 g KH





# Gemüsequiche mit Champignons

## Zutaten für 12 Stücke

**200 g Dinkelmehl**

**80 g weiche Pflanzenmargarine**

**2 TL Kräutersalz**

**2 TL Kräuter der Provence**

**1 Bund Lauchzwiebeln**

**1 rote Paprikaschote**

**125 g Champignons**

**1 kleine Zwiebel**

**1 EL Sonnenblumenöl**

**2 EL gehackte Petersilie**

**1/2 TL Knoblauchsatz**

**1 TL Quendekraut  
(Reformhaus)**

**Pfeffer aus der Mühle**

**50 g Gouda**

**2 Eier**

**100 g Crème fraîche**

**100 ml Milch**

**Öl für die Form**

**1 TL Gemüsegewürzmischung**

**1.** Mehl mit Margarine, 100 ml Wasser, 1 TL Kräutersatz und 1 TL Kräutern der Provence zu einem Mürbeteig verkneten. Mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

**2.** Teig ausrollen und in eine gefettete Springform (26 cm Ø) drücken. Dabei einen Rand von ca. 2 cm hochziehen.

**3.** Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und der Länge nach halbieren. In kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren, kurz kalt abschrecken und beiseitestellen.

**4.** Paprikaschote putzen, waschen und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, waschen, fein würfeln und in Sonnenblumenöl andün-

ten. Champignons dazugeben, unter Rühren so lange dünsten bis sie gar sind. Petersilie, Knoblauchsatz, Quendekraut und Pfeffer unterrühren und auf den Boden geben. Gouda reiben und damit die Champignons bedecken.

**5.** Eier mit Crème fraîche und Milch verrühren. Mit restlichen Kräutern der Provence, restlichem Kräutersatz und Gemüsegewürzmischung würzen. Masse über den Käse gießen. Mit den Lauchzwiebeln eine Spirale

auf die Quiche legen. Zwischenräume mit Paprikastreifen auffüllen.

**6.** Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 35 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit mit Alufolie abdecken, damit sie nicht zu dunkel wird.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

187 kcal, 5 g E, 13 g F, 12 g KH







## Getruffelte Pilzquiche

Zutaten für 10 Stücke

**Für den Teig:**

**250 g Mehl (Typ 405)**

**100 g Butter**

**Salz mit Bergkräuter**

**Butter oder Pflanzenöl  
für die Tarteform**

**Für die Füllung:**

**300 g Kräuterseitlinge**

**100 g Champignons**

**1 EL Olivenöl**

**Salz mit Bergkräuter**

**1 rote Zwiebel**

**150 g Kirschtomaten**

**60 g Babyspinat**

**300 g Sahne**

**6 Eier**

**1 EL Trüffelöl**

**1 Prise Zucker**

**150 g geriebener Pecorino**

**1. Für den Teig:** Mehl, Butter und 2 Prisen Salz in eine Schüssel geben. 50 ml kaltes Wasser hinzufügen und alles zu einem homogenen Teig verkneten.

**2.** Den Teig ausrollen und in einer gefetteten Tarteform (24 cm Ø) auslegen. Den Rand dabei gut andrücken und die Form 30 Min. kalt stellen. Ofen auf 180 °C vorheizen.

**3. Für die Füllung:** Kräuterseitlinge und Champignons putzen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Sobald

die Pilze leicht Farbe bekommen haben, diese in eine Schüssel geben und mit Salz abschmecken.

**4.** Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Spinat waschen und evtl. etwas kleiner schneiden. Alles zu den Pilzen geben, gut vermengen und auf dem Teig verteilen.

**5.** Die Sahne mit den Eiern mixen. Mit Trüffelöl, Zucker und Salz abschmecken. Anschließend über die Pilzmasse geben und mit Pecorino bestreuen. Die Quiche im Backofen auf mittlerem Einschub ca. 35 Min. backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

391 kcal, 12 g E, 28 g F, 21 g KH







# Bühne frei für Äpfel, Birnen und Trauben

Wie vielfältig Quiches und Tartes gefüllt werden können, haben die vorangegangenen Rezepte gezeigt. Zum Abschluss präsentieren wir eine ganz besondere Geschmackswelt: Kombinationen aus deftigen und fruchtigen Zutaten.

## Pikante Kartoffel-Apfel-Tarte

Zutaten für 14 Stücke

**Für den Mürbeteig:**

**150 g kalte Butter**

**300 g Mehl**

**Salz**

**Für den Belag:**

**500 g Kartoffeln**

**1 Knoblauchzehe**

**125 ml Milch**

**125 g + 1 EL Sahne**

**1 TL Thymianblättchen**

**Pfeffer**

**geriebene Muskatnuss**

**1 großer säuerlicher Apfel**

**100 g Emmentaler in Scheiben**

**1 Eigelb**

**1. Für den Mürbeteig:** Butter würfeln und mit Mehl, Salz und 2-3 EL Wasser zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten kühl ruhen lassen.

**2. Für den Belag:** Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und klein hacken. Milch und 125 g Sahne erhitzen und mit Thymianblättchen, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Knoblauch abschmecken.

**3.** Die heiße Sahnemischung über die Kartoffelscheiben gießen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln sollten dabei gerade so mit Flüssigkeit bedeckt sein. Den Apfel schälen, entkernen, in dünne Spalten schneiden und zur Kartoffel-Sahne-Mischung geben.

**4.** Eine Tarteform (28 cm Ø) einfetten. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 2/3 des

Mürbeteigs dünn ausrollen und Boden und Rand der Backform auslegen. Den restlichen Teig in Größe der Form rund ausrollen.

**5.** Die Kartoffel-Apfel-Sahne-Mischung auf den Teigboden geben und mit Emmentaler belegen. Ausgerollten Teigrest als Deckel auf die Tarte legen. Ränder gut andrücken und mehrmals mit der Gabel einstechen.

**6.** Das Eigelb und 1 EL Sahne verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen. Anschließend die Tarte im vorgeheizten Backofen 45-50 Minuten goldbraun backen.

### **Tipp:**

*Falls die Tarte zu schnell braun wird, mit Alufolie abdecken.*

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

254 kcal, 6 g E, 15 g F, 23 g KH





## Fruchtige Hähnchentortelleten

Zutaten für 5 Stück

**450 g Blätterteig (10 Scheiben)**

**1 Ei**

**1 EL Milch**

**2 Blutorangen**

**1 Stauden Chicorée**

**50 g blaue Weintrauben**

**2 Hähnchenbrustfilets (à 120 g)**

**2 EL Speiseöl**

**125 ml fettreduzierte Sahne**

**125 ml Gemüsebrühe**

**2 EL Sherry**

**Salz, Pfeffer**

**1 Prise Zucker**

**1 TL Currypulver**

**eventuell heller Soßenbinder**

**1.** Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen lassen und mit einem Glas oder einer Tasse (ca. 11 cm Ø) 10 Kreise ausstechen. 5 Kreise nochmals (ca. 7 cm Ø) ausstechen, so dass Ringe entstehen. Nach Wunsch können Sie die verbleibenden kleineren Blätterteigkreise ebenfalls backen und als Deckel verwenden.

**2.** Ofen auf 200 °C vorheizen. Ei trennen und jeweils einen großen Blätterteigkreis und einen Ring mit etwas Eiweiß aufeinanderkleben. Eigelb mit Milch verrühren und Törtchen damit bestreichen. Böden mit einer Gabel mehrfach einstechen und bei 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: Stufe 4) 15–20 Min. goldbraun backen.

**3.** Für die Füllung Blutorangen schälen, filetieren und den Saft auffangen. Chicorée putzen, waschen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Weintrauben waschen, halbieren und entkernen.

**4.** Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in erhitztem Öl anbraten. Sahne und Brühe angießen und Fleisch ca. 10 Min. schmoren. Aufgefangenen Blutorangensaft, Sherry, Chicorée, Orangenfilets und Weintrauben kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Currypulver abschmecken. Nach Wunsch mit etwas Soßenbinder andicken.

**5.** Hähnchenragout in die Tortelletten füllen und mit den Deckeln auf Tellern anrichten.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

598 kcal, 19 g E, 31 g F, 41 g KH

## Miniquiches mit Birnen

Zutaten für 9 Stück

**3 Lagen Filoteig (dünne Strudelblätter)**

**15 g Butter**

**200 g Frischkäsebrotaufstrich mit mildem Gorgonzola**

**4 Eier**

**200 g Sahne**

**2 Stiele Thymian**

**2 Birnen**

**1 EL Waldhonig**

**Außerdem:**

**12er-Muffinbackform**

**Frischkäsebrotaufstrich mit mildem Gorgonzola zum Servieren**

**1.** Filoteig in 27 Quadrate schneiden. Muffinbackform leicht buttern und bemehlen.

**2.** Filoteigquadrate mit etwas geschmolzener Butter bestreichen. 3 Quadrate aufeinanderlegen und in die Mulden der Muffinbackform drücken.

**3.** Für die Füllung den Frischkäsebrotaufstrich mit den Eiern und der Sahne in einer Schüssel locker verquirlen. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und dazugeben. Die Füllung in die Mulden der Muffinbackform geben.

**4.** Die Birnen waschen, in dünne Scheiben schneiden und jeweils eine Scheibe in ein Muffinförmchen setzen.

**5.** Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (Umluft) ca. 25 Min. backen. Zum Servieren mit einer Nocke aus Frischkäsebrotaufstrich, Thymian und etwas Honig toppen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

220 kcal, 6 g E, 18 g F, 9 g KH







# Kürbis-Apfel-Tarte

Zutaten für 12 Stücke

**250 g Mehl**

**125 g Margarine**

**150 g Zucker**

**4 Eier**

**1 Prise Jodsalz**

**400 g Kürbis (z. B. Muskatkürbis)**

**3 Äpfel**

**1 EL fein abgeriebene  
Zitronenschale (oder  
1 Päckchen geriebene  
Zitronenschale)**

**250 ml Kochsahne (15 %)**

1. Mehl, Margarine, 75 g Zucker, 1 Ei und 1 Prise Salz mit den Knethaken des elektrischen Handrührers und dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
2. Eine Tarte- oder Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen oder fetten, den Rand fetten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Form mit dem Teig auslegen, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Den Teig in der Backform bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.
3. Den Kürbis in Spalten schneiden, Fasern und Kerne entfernen. Die Kürbisspalten schälen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel vierteln, entkernen, schälen und in dünne Spalten schneiden.
4. Den Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Mit einer Gabel mehrmals den Teigboden durchstechen. Mit Apfel- und Kürbisspalten belegen. Die Kürbis-Apfel-Tarte im Backofen zunächst 15 Minuten backen.
5. Restliche Eier mit restlichem Zucker und Zitronenschale schaumig schlagen. Kochsahne unterschlagen. Sahne-Ei-Mischung nach 15 Minuten auf den Kuchen gießen. Kürbis-Apfel-Tarte weitere 30-35 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen.



### Tipp:

Vanillezucker in fettreduzierte Crème fraîche rühren und zur Kürbistarte servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

276 kcal, 5 g E, 13 g F, 35 g KH





## Torteletten mit Birne, Brie und Kabanos

### Zutaten für 6 Stück

#### **Für den Teig:**

**200 g Dinkelmehl**

**100 g kalte gewürfelte Butter**

**Salz**

**1 Ei**

#### **Für die Füllung:**

**150 g Sahne**

**2 Eier**

**1 TL Thymianblättchen**

**Pfeffer**

**75 g Kabanos**

**2 Birnen**

**150 g Brie**

### **Außerdem:**

#### **6 Tortelettenförmchen**

**1. Für den Teig:** Mehl, Butter, 1/2 TL Salz und Ei mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Scheibe formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. kalt stellen.

**2. Für die Füllung:** Sahne und Eier verquirlen. Mit Thymianblättchen, Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Kabanos fein würfeln. Birnen waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Brie ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

**4.** Teig aus dem Kühlschrank nehmen und kurz durchkneten. In 6 gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche

jeweils dünn ausrollen. Den Teig in die gefetteten Förmchen legen und fest am Rand andrücken.

**5.** Je 1 EL Eimischung auf den Teig geben. 2 Scheiben Brie und danach die Birnenscheiben fächerförmig darauflegen. Die Kabanoswürfel darüberstreuen. Die restliche Eimasse angießen und mit Brie abschließen.

**6.** Die Torteletten im Backofen ca. 20 Min. goldgelb backen.

### **Tipp:**

*Torteletten mit Brombeeren und Thymianzweigen verzieren.*

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

497 kcal, 14 g E, 36 g F, 29 g KH





Foto: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

## Pikanter Obstkuchen mit Cheddar

Zutaten für 20 Stücke

**Für den Belag:**

**750 g Äpfel**

**750 g Birnen**

**50 g Butter**

**355 g Apfelmus (Glas)**

**2 EL gehackte Thymianblättchen**

**1 Päckchen geriebene  
Zitronenschale**

**3 Prisen Salz**

**150 g Cheddarkäse**

**Für den Hefeteig:**

**150 ml Milch**

**100 g Butter oder Margarine**

**100 g Cheddarkäse**

**500 g Weizenmehl**

**1 Päckchen Trockenhefe**

**1 TL Salz**

**2 Eier**

**Außerdem:**

**2 EL Grieß**

**1. Für den Belag:** Äpfel und Birnen schälen, achteln und in Stücke schneiden. Butter in einem großen Topf zerlassen und die Obststücke ca. 3 Minuten darin dünsten. Apfelmus, Thymianblättchen, Zitronenschale und Salz dazugeben. Erkalten lassen. Cheddar grob raspeln und daruntergeben.

**2. Für den Hefeteig:** Milch erwärmen und Butter oder Margarine darin zerlassen. Den Cheddarkäse grob raspeln. Mehl mit Hefe in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Die restlichen Zutaten (außer Käse) und die Milch-Fett-Mischung hinzufügen. Alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf

niedrigster, dann auf höchster Stufe in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Cheddarkäse kurz unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

**3.** Eine Fettpfanne (40 x 30 cm) fetten. Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Den Teig in der Fettpfanne ausrollen. Grieß daraufstreuen und den Belag gleichmäßig darauf verteilen. Nochmals zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig sichtbar vergrößert hat.

**4.** Im unteren Drittel des Ofens ca. 35 Minuten backen. Obstkuchen in der Fettpfanne auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

261 kcal, 7 g E, 12 g F, 31 g KH



## Haben Sie eine Ausgabe von „Lust auf Landküche Edition“ verpasst?

Bestellen Sie ganz einfach über unsere Website [www.teichmann-verlag.de](http://www.teichmann-verlag.de)



Ausgabe 1/2021 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 2/2021 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 3/2021 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 5/2021 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 1/2022 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 2/2022 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 3/2022 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 4/2022 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 5/2022 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 1/2023 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 2/2023 – Preis: 4,20 €



Ausgabe 3/2023 – Preis: 4,20 €

Diese Ausgaben von „Lust auf Landküche Edition“ sind noch erhältlich, solange der Vorrat reicht. **Jetzt schnell zugreifen!**

Sie können uns auch anrufen, eine E-Mail mit Ihrer Adresse und Telefonnummer oder eine Postkarte mit Ihrer Adresse und Telefonnummer zusenden: **Teichmann Verlag, Bestellservice, Merkelbuckel 7, 77815 Bühl**

Die Versandkosten betragen bei bis zu drei Heften 2,13 € (D) und ab vier Heften 3,42 € (D). Versandkosten ins Ausland bitte unter 0 72 23/91 19 30 erfragen.



**0 72 23/911 932**



**bestellservice@teichmann-verlag.de**

Die Rezepte dieser Ausgabe finden Sie auch auf der jeweiligen Internetseite unserer Partner:

Knorr, Bürger, Original Kaiser Backformen, Butaris, Sanella, Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG, Alpro, Bonne Maman, Milram, Rewe, Flora, Galbani – Lactalis Deutschland GmbH, Finello, Straub, miree, Köllnflöcken, Le Creuset, BVEO, Deutsches Geflügel, Houdek, Consorzio del Prosciutto di Parma, Wiberg, Mondamin, Käse aus der Schweiz, 3 Glocken, Rama Cremefine, Hengstenberg, California Walnut Commission, Grana Padano, [www.ich-liebe-kaese.de](http://www.ich-liebe-kaese.de), Naturata, Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano, Blanchet, [www.reformhaus-rezepte.de](http://www.reformhaus-rezepte.de), Bad Reichenhaller, Depot, Café Conditio

### Impressum

„Lust auf Landküche Edition“ erscheint dreimonatlich im

TEICHMANN VERLAG  
Ralf Teichmann  
Merkelbuckel 7  
D-77815 Bühl  
E-Mail: [info@teichmann-verlag.de](mailto:info@teichmann-verlag.de)

HERAUSGEBER  
Ralf Teichmann

CHEFREDAKTION  
Ralf Teichmann (V. i. S. d. P.)

REDAKTION  
Svenja Kopf

SCHLUSSREDAKTION  
Bettina Kraus

ANZEIGEN  
Thomas Beyer  
Medien- und  
Unternehmensberatung  
+49(0)61 31/5 86 88 30  
E-Mail: [thomas@beyer-medienberatung.de](mailto:thomas@beyer-medienberatung.de)

VERTRIEB  
MZV Moderner Zeitschriften  
Vertrieb  
Ohmstraße 1  
D-85716 Unterschleißheim  
Tel. +49(0)89/3 19 06-0

HEFTNACHBESTELLUNGEN  
Tel. +49(0) 72 23/911 932  
E-Mail: [bestellservice@teichmann-verlag.de](mailto:bestellservice@teichmann-verlag.de)

PREIS  
„Lust auf Landküche EDITION“  
kostet im Einzelhandel 4,20 €

AUSLANDSPREISE  
Österreich 4,80 €, Schweiz 7,40 sfr  
BeNeLux 5,- €

DRUCK  
Euro-Druckservice GmbH, Passau  
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial wird keine Gewähr übernommen.



# Jetzt wieder neu im Zeitschriftenhandel

Das große  
Sonderheft von  
„Landbäckerei“  
zum Trendthema  
**Äpfel & Birnen**

*Selbst  
gebacken  
schmeckts am  
besten!*







Bestellen Sie ganz einfach über unsere Website  
**[www.teichmann-verlag.de](http://www.teichmann-verlag.de)**



Sie können uns auch anrufen, eine E-Mail mit Ihrer Adresse und Telefonnummer oder eine Postkarte mit Ihrer Adresse und Telefonnummer zusenden: Teichmann Verlag, Bestellservice, Merkelbuckel 7, 77815 Bühl

Die Versandkosten betragen bei einem Heft 2,13 € (D) und bei zwei bis fünf Heften 3,42 € (D). Versandkosten ins Ausland bitte unter 0 72 23/91 19 30 erfragen.



**0 72 23/911 932**



**bestellservice@  
teichmann-verlag.de**

**Unverbindliches Angebot, solange der Vorrat reicht!**

**„Lust auf Landküche“ ist auch als E-Paper erhältlich!**

Gehen Sie einfach auf [www.pressekatalog.de](http://www.pressekatalog.de) und geben Sie „Lust auf Landküche“ in die Suchmaske ein. Dann klicken Sie auf „Details“ und anschließend auf „PDF“. Schon können Sie auswählen, wie Sie die E-Paper-Ausgabe beziehen wollen. Viel Spaß!

**Auch als App erhältlich! »»»»»»»»»»»»**







Knuspergrüße  
aus dem Schwarzwald.