

Juli 2018



www.sister-mag.com

Rezepte

»Über den Dächern von Nizza« Ausgabe

Zeig uns deine Rezepte unter **#SISTERMAGFOOD**

N° 39



DIJON + KRÄUTER ZUCCHINI QUICHE

KONTRIBUTOR | TWO LOVES STUDIO

ZUTATEN

TEIG:

250	g Mehl
150	g kalte Butter, gewürfelt
1	TL feines Salz
1	Ei
1	EL kalte Milch

FÜLLUNG:

1	kleiner Lauch, dünn geschnitten
2	Knoblauchzehen, gehackt
½	gelbe Zucchini, in dünne Scheibchen geschnitten
½	grüne Zucchini, in dünne Scheibchen geschnitten
2	TL Thymian
1	EL frischer Basilikum, grob geschnitten + ein paar Blätter zum servieren
2	Eier
240	ml Sahne
½	TL Salz
2	EL Dijon Senf
90	g weißer Käse, gerieben

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 C vorheizen. Eine 21cm Quiche-Form leicht fetten (ca. 4cm tief).
2. Für den Teig das Mehl auf einer sauberen Oberfläche anhäufen und eine Kuhle in der Mitte machen. Butter, Salz und Ei in die Kuhle geben.
3. Mit den Fingerspitzen die Zutaten in der Mitte vermengen. Dann nach und nach das Mehl einarbeiten, bis der Teig eine körnige Konsistenz hat.
4. Die Milch hinzu geben und vorsichtig mit den Fingerspitzen mischen, bis der Teig zusammen hält. Den Teig jetzt ca. 5 Mal kneten bis er gleichmäßig ist, indem man die Masse von sich weg drückt. Bis zum Gebrauch in den Kühlschrank geben.
5. Auf einer leicht bemehlten Oberfläche den Teig ca. 1 cm dick ausrollen, bis er größer ist als die Quiche-Form. Vorsichtig in die Form heben und gut andrücken.
6. Den überstehenden Teig abschneiden und den Boden mit einer Gabel einstechen. Für 10 Minuten ins Gefrierfach geben – dies verhindert, dass der Teig schrumpft.
7. Währenddessen Lauch und Knoblauch in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze für 3-5 Minuten garen lassen, bis der Lauch weich ist. Vom Herd nehmen.
8. Ein Stück Backpapier mit Backbohnen oder -perlen in die Quiche-Form legen und für 10 Minuten blind backen. Bohnen und Papier entfernen und für weitere 5 Minuten backen.



ZUBEREITUNG

9. Quiche-Form mit Teig aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 160 C runterschalten.
10. Eier in einer großen Schüssel verquirlen, dann Sahne und Salz einrühren. Zum Schluss Basilikum und Thymian hinzugeben und vermischen.
11. Die Knoblauch-Lauch-Mischung mit der Hälfte der grünen und gelben Zucchini und Käse in die Teighülle schichten.
12. Die Ei-Sahne Mischung darüber geben bis der Teig fast gefüllt ist. Die restlichen Zucchini oben drauf anrichten.
13. Für 30-40 Minuten backen, bis die Füllung durch und der Teig goldbraun ist.

**Falls die Füllung etwas länger brauchen sollte, einfach ein Stück Alufolie über die Quiche tun und die Temperatur auf 150 C reduzieren.

WEITERE
REZEPTE





KLASSISCHE DEEP-DISH QUICHE LORRAINE

KONTRIBUTOR | TWO LOVES STUDIO

ZUTATEN

TEIG:

250 g Mehl

150 g kalte Butter, gewürfelt

1 TL feines Salz

1 Ei

1 EL kalte Milch

FÜLLUNG:

200 g Speck, gewürfelt

2 Knoblauchzehen

1 große rote Zwiebel, gehackt

5 Eier

500 ml Sahne

½ - 1 TL Salz

125 g Cheddar, gerieben

Frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 C vorheizen. Eine 24cm Quiche-Form leicht einfetten, (ca. 5.5cm tief), mit herausnehmbaren Boden.
2. Für den Teig das Mehl auf einer sauberen Oberfläche anhäufen und eine Kuhle in der Mitte machen. Butter, Salz und Ei in die Kuhle geben.
3. Mit den Fingerspitzen die Zutaten in der Mitte vermengen. Dann nach und nach das Mehl einarbeiten, bis der Teig eine körnige Konsistenz hat.
4. Die Milch hinzu geben und vorsichtig mit den Fingerspitzen mischen, bis der Teig zusammen hält. Den Teig jetzt ca. 5 Mal kneten bis er gleichmäßig ist, indem man die Masse von sich weg drückt. Bis zum Gebrauch in den Kühlschrank geben.
5. Auf einer leicht bemehlten Oberfläche den Teig ca. 1 cm dick ausrollen, bis er größer ist als die Quiche-Form. Vorsichtig in die Form heben und gut andrücken.
6. Den überstehenden Teig abschneiden und den Boden mit einer Gabel einstechen. Für 10 Minuten ins Gefrierfach geben – dies verhindert, dass der Teig schrumpft.
7. Währenddessen den Speck bei mittlerer Hitze für 5-7 Minuten anbraten, bis er knusprig ist. Knoblauch hinzugeben und für eine Minute rühren. Vom Herd nehmen.
8. Ein Stück Backpapier mit Backbohnen oder -perlen in die Quiche-Form legen und für 10 Minuten blind backen. Bohnen und Papier entfernen und für weitere 5 Minuten backen.

Rezepte



TIPPS

Das perfekte Verhältnis von Ei zu Sahne/Milch bei einer Quiche ist $\frac{1}{2}$ amerikanische 'Cup' oder 120ml pro verwendetem Ei. Falls man also keine Quiche-Form in der entsprechenden Größe hat, kann man das Rezept so anpassen.

Es ist besser, noch ein Ei mit der $\frac{1}{2}$ amerikanische 'Cup' oder 120ml Sahne zu vermischen, statt nur Sahne zu verwenden – auch wenn man etwas übrig hat. So bekommt die Quiche die richtige Konsistenz zwischen flüssig und fest.

Bei Bedarf kann man die doppelte Menge Teig machen und die Hälfte davon für 7 Tage im Gefrierfach aufbewahren.

ZUBEREITUNG

9. Quiche-Form mit Teig aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 160 C runterschalten.
10. Eier in einer großen Schüssel verquirlen, dann Sahne und Salz einrühren. Zum Schluss frisch gemahlene Pfeffer dazu geben.
11. Zwiebel, Speck und Käse auf den Teig geben, dann mit der Ei-Sahne-Mischung auffüllen.
12. Für 45-60 Minuten backen, bis die Füllung durch und der Teig goldbraun ist. Bake for 45-60 mins, until filling is completely cooked and pastry is lightly brown.

**Falls die Füllung etwas länger brauchen sollte, einfach ein Stück Alufolie über die Quiche tun und die Temperatur auf 150C reduzieren.

WEITERE
REZEPTE





KIRSCHTOMATEN + ZIEGENKÄSE MINI-QUICHE

KONTRIBUTOR | TWO LOVES STUDIO

ZUTATEN

TEIG:

300 g Mandelmehl

25 g Tapioka Mehl

Prise Salz

50 g weiche Butter

1 Eiweiß

FÜLLUNG:

2 Eier

240 ml Sahne

1 EL frischer Thymian

100 g frischer Ziegenkäse

1 Körbchen Kirschtomaten

Balsamico-Essig zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 C vorheizen. 4 Mini-Quiche-Formen (12cm) einfetten.
2. In einer Schüssel das Mandel- und Tapiokamehl mit Salz gut vermischen.
3. Die Butter mit den Fingerspitzen einreiben, bis eine Brotkrümel-artige Textur entsteht. Das Eiweiß hinzugeben und mit den Händen kneten, bis der Teig zusammenkommt.
4. Den Teig in die 4 Förmchen geben und rundherum gleichmäßig andrücken. Den Boden mit einer Gabel einstechen und für 10 Minuten einfrieren.
5. Teig für 15 Minuten backen – er sollte hell bleiben und noch nicht braun werden. Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Ofen auf 160 C reduzieren.
6. In einer großen Schüssel die Eier und Sahne verquirlen. Frischen Thymian und eine großzügige Prise Salz und Pfeffer dazu geben, dann die gewünschte Menge Käse einrühren. Die Füllung auf den Teig geben und die Kirschtomaten ganz oben auf die Quiches geben.
7. Bei 160 C für 30 Minuten backen. Die Füllung sollte jetzt fest und leicht gebräunt sein.
8. Leicht abkühlen lassen, dann mit frischen Gemüse und einem Spritzer Balsamico-Essig servieren.

Rezepte