

TANJA DUSY

QUICHES

Ofenfrisch verführerisch

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Die Quiche-Basics

- 4 Genial einfach, einfach genial!
- 5 Käse zum Dahinschmelzen
- 6 Grundrezept: Bunte Gemüsequiche
- 64 Salate, die immer passen

Umschlagklappe hinten:
Für Party & Gäste
Was tue ich, wenn ...

8 MIT GEMÜSE UND KÄSE

- 10 Möhren-Ziegenkäse-Quiche
- 12 Quiche Lorraine
- 13 Lauchquiche
- 14 Orientalische Kürbisquiche
- 16 Chicoréequiche
- 17 Radicchiortarte
- 18 Kartoffel-Zucchini-Kuchen
- 20 Mangoldwähe
- 21 Grüne Spargelwähe
- 22 Pastinaken-Nuss-Wähe
- 24 Einsiedler Ofeturli
- 25 Zwiebelkuchen

26 MIT FISCH UND FLEISCH

- 28 Gemüsequiche mit Sardellen
- 30 Fenchel-Fisch-Quiche
- 32 Spinatquiche mit Lachs
- 34 Meeresfrüchtequiche
- 36 Hähnchen-Curry-Pie
- 38 Gemüse-Hackfleisch-Kuchen
- 41 Sauerkrautquiche
- 42 Bratwurst-Wirsing-Quiche
- 44 Türkische Hackfleischpastete

46 KLEIN UND FEIN

- 48 Winzerfladen mit Trauben
- 50 Radieschentarteletts
- 51 Grüne Garnelentörtchen
- 52 Miniquiches mit Roter Bete
- 54 Oliven-Ricotta-Tarteletts
- 55 Schweizer Chäschiuechli
- 55 Birnen-Gorgonzola-Törtchen
- 56 Tomaten-Tartes-Tatins
- 57 Ziegenkäsetarteletts
- 58 Lamm-Auberginen-Pastetchen

- 60 Register
- 62 Impressum

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



GENIAL EINFACH, EINFACH GENIAL!

Kleines Abendessen, Snack für Gäste oder Blickfang auf dem Büfett:
Eine Quiche passt immer und ist ganz leicht zu machen.



Ursprünglich war Quiche ein richtiges Bauernessen: Alles, was auf den Höfen reichlich vorhanden war, wie Mehl, Eier, Sahne, Käse und Speck, wanderte hinein. Et voilà: Fertig war die Quiche, deren berühmteste Ahnherrin die Quiche Lorraine, der Lothringer Speckkuchen, ist. Da die Franzosen bekanntlich einen besonderen Sinn fürs Feine haben, wurde aus diesem Rezept ein wunderbar vielfältiges Gericht mit unzähligen Varianten. Das Grundprinzip ist immer ähnlich: ein Teig (meist Mürbeteig), ein Belag und ein Guss, der das Ganze zusammenhält.

UNTEN MÜRBE, OBEN CREMIG

Der klassische Quicheboden ist ein Mürbeteig. Mehl, 1 Prise Salz, reichlich Butter, evtl. 1 Ei und etwas Flüssigkeit, wie Wasser, Milch, Wein oder Essig (er macht den Teig schön blättrig), werden zusammengeknetet und sollten vor dem Backen noch ca. 30 Min. ruhen. Alternativen dazu sind Quark-Öl- oder Quark-Butter-Teig, Hefeteig, Kartoffelteig oder – wenn's schnell gehen soll – auch fertig gekaufter Blätter-, Filo- oder Yufka-Teig. Beim Belag sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Gemüse solo oder bunt gemischt, Fleisch, Wurst, Speck oder Fisch lassen sich immer wieder neu kombinieren – auch Reste sind willkommen. Ein guter Käse ergänzt und hält das Ganze zusammen. Dabei sollte man darauf achten, dass er feine Zutaten geschmacklich nicht überdeckt, aber noch kräftig genug würzt.

Der Guss besteht meist aus Sahne (oder einem anderen Milchprodukt) und Eiern, die Teig und Belag verbinden. Käse verstärkt diese Bindung und sorgt für eine schöne Knusperkruste. Bei sehr milden Belägen kann der Guss ruhig kräftig gewürzt werden – er darf fast etwas »überwürzt« und salzig schmecken. Sind bereits sehr salzige oder aromatische Zutaten (wie Speck oder Sardellen) im Spiel, sollte man beim Abschmecken zurückhaltend sein. Und: Erst 5–10 Min., nachdem man die Quiche aus dem Ofen genommen hat, verbinden sich die Zutaten beim Abkühlen optimal. Daher die Quiche vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

KÄSE ZUM DAHINSCHMELZEN

Was wäre die Quiche ohne Käse? Er sorgt für Aroma, macht die Füllung schön cremig – und ohne ihn gäbe es auch keine leckere Knusperkruste.

Ob Frisch-, Weich- oder Hartkäse: Fast alle Käsesorten eignen sich für Quiches. Wichtig ist der Fettgehalt: Je fetter der Käse, desto schmelziger wird der Guss und desto knuspriger die Kruste. Hartkäse sind meist schön würzig und lassen sich besonders gut reiben. Ideal und fast immer passend sind Allgäuer oder Schweizer Emmentaler (4), der etwas schärfer ist, würziger Appenzeller und der kräftige, aus dem französisch-schweizerischen Grenzgebiet stammende Gruyère oder Greyerzer. Bergkäse kommen aus unterschiedlichen Regionen; sie sind meist ebenfalls recht aromatisch-kräftig. Sollte der Käse etwas milder und neutraler sein, eignet sich alter oder mittelalter Gouda, Parmesan (2) und Pecorino schmelzen kaum, geben der Füllung aber mehr Würze und Aroma.

STARKE CHARAKTERE

Andere Käsesorten mit ganz eigenem, unverwechselbarem Geschmack geben einer Quiche zusätzlich ihr spezielles Aroma. Dazu zählen vor allem die extrem pikanten, manchmal fast scharfen Blauschimmelkäse, wie französischer Roquefort oder italienischer Gorgonzola (1), die sich gegeneinander austauschen lassen. Schafskäse (Feta) und noch extremer Ziegenkäse (3) haben ebenfalls ihren ganz eigenen Geschmack. Wichtig ist dabei, dass Feta kaum schmilzt, sondern seine Form behält – daher wird er fein zerkrümelt. Ziegenkäse wie Ziegenrolle zerfließen oft sehr stark und das »ziegige« Aroma verstärkt sich beim Erhitzen.



ORIENTALISCHE KÜRBISQUICHE

Zur Abwechslung mal keine Kürbissuppe in diesem Herbst.
Stattdessen gibt es eine curry-ingwer-würzige Überraschungsquiche!

Für den Teig:

100 g Weizenvollkornmehl
150 g Mehl | Salz
125 g kalte Butter | 1 Ei
2 EL Weißweinessig
Butter für die Form
Mehl zum Arbeiten

Für den Belag:

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 900 g)
1 Stange Lauch
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
1 großer säuerlicher Apfel
Saft von 1/2 Limette
2 EL Butter
1 TL ganzer Kreuzkümmel
1–2 TL Currypulver
Salz | Pfeffer
1 Bund Koriandergrün
3 Eier | 250 g Sahne
2 EL Kürbiskerne

Etwas aufwendiger

Für 1 Spring- oder Tarteform
von 26 cm Ø (12 Stücke)
40 Min. Zubereitung |
50 Min. Backen
Pro Stück ca. 285 kcal,
7 g EW, 19 g F, 20 g KH

1 Für den Teig nach Grundrezept (siehe S. 6) einen Mürbeteig zubereiten und diesen in Folie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.

2 Inzwischen für den Belag den Kürbis schälen und halbieren, Kerne und Fasern herauskratzen. Das Fruchtfleisch auf der Rohkostreibe (oder in der Küchenmaschine) fein raspeln (Bild 1). Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen, zuerst längs in schmale Streifen und diese in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel grob raspeln und sofort mit dem Limettensaft mischen.

3 Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Lauch und Kreuzkümmel darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis Zwiebeln und Lauch leicht bräunen (Bild 2). Kürbis unterrühren und alles mit 1 TL Curry, Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren 2–3 Min. dünsten, vom Herd nehmen und den Apfel unterrühren. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken und ebenfalls unterrühren. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen.

4 Den Backofen auf 200° vorheizen, die Form einfetten. Den Teig auf wenig Mehl ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand formen. Die Kürbismasse mit zwei Dritteln des Sahnegusses mischen und auf dem Teig verteilen. Restlichen Guss darübergießen (Bild 3), Kürbiskerne aufstreuen. Die Quiche im Ofen (Mitte) in 40–50 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.



PASTINAKEN-NUSS-WÄHE

Altes Gemüse in neuem Gewand: Äpfel, Nüsse und scharfe Paprikawurst geben den leicht süßlichen Pastinaken richtig Pep.

Für den Teig:

150 g Dinkelmehl | Salz
100 g gemahlene Haselnüsse
100 g weiche Butter
2 Eigelb
Butter für die Form
Mehl zum Arbeiten

Für den Belag:

800 g Pastinaken
Saft von 1/2 Zitrone
1 Zwiebel
5 Zweige Thymian
2 kleine Äpfel (z. B. Cox Orange)
100 g Chorizo (span.
Paprikawurst)
80 g Schweizer Emmentaler
2 EL Butter
Salz | Pfeffer
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
300 g Sahne
3 Eier
2 EL grob gehackte Haselnüsse

Deftiger Herbstgenuss

Für 1 Spring- oder Tarteform
von 26 cm Ø (12 Stücke)
40 Min. Zubereitung |
45 Min. Backen
Pro Stück ca. 390 kcal,
11 g EW, 29 g F, 20 g KH

1 Für den Teig das Mehl mit 1/2 TL Salz und den Nüssen mischen. Butter in Flöckchen dazugeben und alles zwischen den Händen zum Bröseln zerreiben. Eigelbe und 1 – 3 EL kaltes Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.

2 Inzwischen für den Belag die Pastinaken schälen und auf der Rohkostreibe (oder mit der Küchenmaschine) grob raspeln. Die Raspel sofort mit etwas Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht bräunlich verfärben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter hacken. Äpfel waschen, vierteln und entkernen, die Viertel fein würfeln und mit dem übrigen Zitronensaft mischen. Chorizo fein würfeln, den Käse reiben.

3 Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin goldgelb andünsten. Die Pastinaken dazugeben und unter Rühren anbraten, salzen und pfeffern. Gekörnte Brühe, Thymian und 50 ml Wasser unterrühren. Alles offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen – die ganze Flüssigkeit sollte verdunsten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Äpfel und Chorizo unterrühren. Die Sahne und die Eier verquirlen, salzen und pfeffern.

4 Backofen auf 200° vorheizen, Form einfetten. Den Teig auf wenig Mehl ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Pastinakenmasse darauf verteilen, mit Käse bestreuen und den Guss darübergießen. Die Wähe mit den gehackten Haselnüssen bestreuen und im Ofen (Mitte) in 40 – 45 Min. goldbraun backen. Vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.



WINZERFLADEN MIT TRAUBEN

Für mich gibt es nichts Besseres zu einem Glas jungem Wein oder neuem Federweißen: würzige Hefefladen, direkt vom Blech auf die Hand.

Für den Teig:

$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (ca. 20 g)
 $\frac{1}{2}$ TL Zucker
300 g Mehl | Salz
3 EL Olivenöl
Mehl zum Arbeiten

Für den Belag:

2 große rote Zwiebeln
200 g Endiviensalat
150 g blaue Weintrauben
50 g Walnüsse
2 EL Olivenöl
1 TL Butter
Salz | Pfeffer
150 g saure Sahne
100 g Magerquark
1 Ei
80 g Schinkenspeckwürfel

Herbstlich | würzig

Für 6 Fladen
40 Min. Zubereitung |
1 Std. Gehen | 30 Min. Backen
Pro Fladen ca. 460 kcal,
16 g EW, 24 g F, 45 g KH

1 Für den Teig die Hefe in ein Schälchen bröckeln, den Zucker darüberstreuen und 50 ml lauwarmes Wasser dazugießen. Alles gut verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat, und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen. Dann das Mehl mit $\frac{3}{4}$ TL Salz mischen. Den Hefeansatz, das Öl und 130 ml lauwarmes Wasser dazugießen und alles zu einem weichen Teig verkneten. Mit Mehl bestäuben und den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.

2 Inzwischen für den Belag die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Endiviensalat putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Trauben waschen, halbieren und evtl. entkernen, Walnüsse grob hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin goldgelb andünsten und herausnehmen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, den Salat darin bei großer Hitze unter Rühren kurz zusammenfallen lassen. Salzen, pfeffern und in einem Sieb abtropfen lassen.

3 Den Backofen auf 225° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Teig nochmals durchkneten und in 6 Stücke teilen. Jedes Teilstück auf wenig Mehl zu einer Kugel formen und ca. $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen, dabei einen dickeren Rand formen. Die Fladen auf das Blech legen. Saure Sahne, Quark und Ei gut verrühren, salzen und pfeffern. Je die Hälfte von Zwiebeln, Speck und Salat unterrühren und die Masse auf den Fladen verstreichen. Übrige Zwiebeln, Speck und Salat sowie Trauben und Walnüsse darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldgelb backen.





GOLDSTÜCKE AUS DEM OFEN

Ein Teig, ein Belag, ein Guss – fertig ist die Quiche!
Kein Wunder, dass die pikanten Kuchen so beliebt sind: Sie können
sie ganz leicht zubereiten und immer wieder neu variieren.
Ob kleiner Snack, deftiger Sattmacher oder edles Gäste-Essen:
Mit einer Quiche liegen Sie goldrichtig!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

Was tue ich, wenn: Experten-Tipps, damit nichts schiefgeht



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3431-8



9 783833 834318



€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de

GU