

KÜCHENRATGEBER

CORA WETZSTEIN

QUICHES



GU

DAS PRINZIP: QUICHE



DER GUSS

Milchprodukte (Sahne, Schmand, Joghurt, Crème fraîche, Frischkäse), Milch, Kokosmilch, Eier, Gewürze, Kräuter

DIE FÜLLUNG

Käse, Gemüse, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte

DER TEIG

Hefeteig, Mübeteig, Quark-Butter-Teig, Blätterteig, Filoteig, Strudelteig

DIE FORM

Springform, Tarteform, Muffinform, Tarteletteförmchen, Dessertringe

SO GEHT'S: QUICHE VORBEREITEN



FORM FETTEN:

Die Form mit 1 EL weicher Butter ausstreichen, damit sich die Quiche später gut herauslösen lässt. Öl sollte man nicht verwenden, es wird nach dem Backen klebrig – außer bei Hefeteigen.



TEIG AUSROLLEN:

Die Teigkugel auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und mit dem Nudelholz ausrollen – für runde Quiches zu einem Kreis, für eckige zu einem Quadrat oder Rechteck.



FORM AUSKLEIDEN:

Den ausgerollten Teig mittig in die Form legen – er sollte einen 2–3 cm hohen Rand bilden. Bei Tarteformen überstehende Ränder abschneiden und damit eventuelle Randlücken auffüllen.

BODEN EINSTECHEN:

Den Teigboden – nicht die Ränder – mehrmals mit einer Gabel einstechen. So kann die beim Backen entstehende heiße Luft durch die Löchlein entweichen und der Boden wirft keine Wellen.



BLINDBACKEN, TEIL 1:

Den Backofen auf 200° vorheizen. Einen Bogen Backpapier auf den Teigboden legen und mit ca. 300 g getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Für kleinere Förmchen das Backpapier zuschneiden.



BLINDBACKEN, TEIL 2:

Den Teigboden direkt auf dem Ofenboden oder auf der untersten Schiene ca. 10 Min. vorbacken. Papier und Hülsenfrüchte entfernen. Hülsenfrüchte aufheben und wieder fürs Blindbacken verwenden.



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
QUICHE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
QUICHE
VORBEREITEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
QUICHE FÜLLEN



REZEPTKAPITEL



06 QUICHES FÜR JEDEN TAG



24 QUICHES DE LUXE



40 QUICHES IM MINIFORMAT

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

04 DIE AUTORIN

05 LIEBLINGSREZEPT – QUICHE LORRAINE

10 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 1 Tarteform (26 cm Ø, 12 Stücke) • 40 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen • 35 Min. Backen •
Pro Stück ca. 280 kcal, 9 g E, 21 g F, 14 g KH

GEMÜSESPAGHETTI-TARTE

GUT VORZUBEREITEN

60 g Parmesan
100 g kalte Butter
5 Eier
170 g Mehl
Salz
2 mittelgroße gelbe Möhren
2 mittelgroße orange Möhren
100 g Speck
300 g Sahne
Pfeffer

AUßERDEM
Spiralschneider
weiche Butter für die Form
Mehl zum Arbeiten

- 1 30 g Parmesan fein reiben und mit Butter in Stückchen, 1 Ei, Mehl und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Min. kalt stellen.
- 2 Inzwischen die Möhren putzen, schälen und mit dem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Speck klein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Gemüsespaghetti dazugeben und bei kleiner Hitze 4–5 Min. mitdünsten.
- 3 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Tarteform fetten. Sahne mit den restlichen Eiern verquirlen, salzen und pfeffern. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und die Form damit auskleiden. Den Teig mehrmals einsteichen. Die Spaghettimischung auf dem Boden verteilen und den Guss darübergießen. Die Quiche im heißen Ofen (unten) ca. 35 Min. backen. Den restlichen Parmesan in Späne hobeln und vor dem Servieren aufstreuen.



Für 1 rechteckige Form (25 × 30 cm, 12 Stücke) • 30 Min. Zubereitung • 40 Min. Backen •
Pro Stück ca. 170 kcal, 7 g E, 12 g F, 10 g KH

KRÄUTER-TARTE MIT RADIESCHEN

FRÜHLINGS-REZEPT

275 g Blätterteig (Kühlregal)
300 g Kräuterrisikase
100 ml Milch
4 Eier
Salz, Pfeffer
1 Bund Radieschen
1 Handvoll Kresse
1 TL Zucker
1 EL Aceto balsamico bianco
2 EL Sesamöl

AUßERDEM
weiche Butter für die Form
getrocknete Hülsenfrüchte zum
Blindbacken

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Blätterteig entrollen. Die Form fetten, mit dem Teig auskleiden und mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen. Den Teigboden im heißen Ofen (unten) ca. 10 Min. blindbacken.
- 2 Inzwischen Frischkäse, Milch, Eier, Salz und Pfeffer in einem Rührbecher verquirlen. Den Guss auf den vorgebackenen Blätterteig geben und die Tarte im heißen Ofen (unten) in 30 Min. fertig backen.
- 3 Währenddessen Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Kresse waschen und trocken schütteln. Radieschen, Zucker, Essig und Sesamöl in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse vorsichtig unterheben.
- 4 Die fertige Tarte am besten lauwarm mit der Radieschen-Kresse-Mischung toppen und servieren.

Für 1 Tarteform (26 cm Ø, 12 Stücke) • 40 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen • 40 Min. Backen •
Pro Stück ca. 300 kcal, 7 g E, 25 g F, 12 g KH

ENDIVIEN-GORGONZOLA-TARTE MIT NUSSKNUSPER

FÜR GÄSTE

FÜR DEN TEIG

50 g Haselnusskerne
150 g Mehl
120 g kalte Butter
Salz
1 Ei

FÜR DIE FÜLLUNG

1 Kopf Endiviensalat (ca. 500 g)
1 EL Butter
200 g Sahne
3 Eier
Salz, Pfeffer
100 g Gorgonzola

FÜR DAS TOPPING

50 g Haselnusskerne
1 EL Honig
Salz

AUßERDEM

weiche Butter für die Form
Mehl zum Arbeiten
getrocknete Hülsenfrüchte zum
Blindbacken

TEIG: Nüsse im Blitzhacker fein mahlen und mit Mehl, Butter in Stückchen, ½ TL Salz, Ei und nach Bedarf 2–3 EL Wasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und 30 Min. kalt stellen.

FÜLLUNG: Inzwischen den Salat putzen, in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Salatstreifen darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in 3 Min. zusammenfallen lassen. Sahne mit Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen. Gorgonzola würfeln.

BLINDBACKEN: Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund ausrollen und diese damit auskleiden. Den Boden mehrmals einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im heißen Ofen (unten) 10 Min. blindbacken.

FERTIGSTELLEN: Salat gut ausdrücken, auf dem Boden verteilen und mit Gorgonzola bestreuen. Den Guss darübergießen und die Tarte im heißen Ofen (unten) in 25–30 Min. fertig backen.

TOPPING: Nüsse grob hacken, in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze anrösten und dann mit Honig und 1 Prise Salz karamellisieren lassen. Den Nussknusper auf Backpapier erkalten lassen und zum Servieren auf die fertige Tarte streuen.



GU CLOU

Endivien wird üblicherweise roh als Salat gegessen. Hier wird das robuste Blattgemüse in der Füllung gleich mitgebacken. So kann es, in Kombination mit würzigem Gorgonzola, sein fein-herbes Aroma perfekt entfalten.

KNUSPRIGE KÖSTLICHKEITEN



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Verführerische Quiches – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Alltagstauglich, edel und im Kleinformat: Klassiker und
überraschende Rezepte – köstlich und knusprig aus dem Ofen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6618-0



9 783833 866180



www.gu.de