



CATRINE KELTY



I ♥
TASTY



DAS INOFFIZIELLE KOCHBUCH
MIT SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNGEN
FÜR 100 GENIAL LECKERE REZEPTE

riva



Kein offizielles
Lizenzprodukt

SPECK-KÄSE-ZWIEBEL-QUICHE

Eine Quiche ist im Grunde eine Tarte mit Eier-Milch-Füllung. Die Eier werden normalerweise mit Sahne und Käse zu einer cremigen Füllung vermischt. Dieses Rezept ist meine persönliche Version der klassischen Quiche Lorraine, die traditionell mit Speck, Schweizer Käse (oder Gruyère) und Zwiebeln zubereitet wird.



DIE ZUTATEN

- ½ Tarteteig (aus dem Kühlregal)
- 390 g ungekochter Reis oder 430 g getr. Bohnen
- 2 EL Olivenöl
- 1 gelbe Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- ½ TL Salz
- ½ TL gem. schwarzer Pfeffer
- 6 Scheiben Speck, gebraten und zerbröckelt
- 3 große Eier
- 235 ml ungesüßte Kaffeesahne
- 110 g geriebener Schweizer Käse oder 110 g Cheddar

PORTIONEN

6-8 PORTIONEN

DAS REZEPT SCHRITT FÜR SCHRITT



1. Den Backofen auf 230 °C (Gas Stufe 8) vorheizen. Eine Quicheform (Ø 23 cm) mit dem Teig bis zum oberen Rand auskleiden. Auf den Teig Backpapier legen und den ungekochten Reis oder die getrockneten Bohnen daraufgeben (zum Beschweren des Teigs). Der Boden der Form sollte komplett bedeckt sein und die »Füllung« bis zum Rand reichen. Form 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.



2. Dann den Teig 10–15 Minuten im Ofen vorbacken. Vorsichtig das Backpapier mit dem Reis oder den Bohnen abheben. Teig mit einer Gabel anstechen, dann nochmals 2–3 Minuten weiterbacken, bis er leicht gebräunt ist. Die Füllung zum Abkühlen zur Seite stellen. Wenn sie ausgekühlt sind, können der Reis oder die Bohnen in einem Behälter für die nächste Quiche aufgehoben werden.



3. Den Ofen auf 190 °C (Gas Stufe 5) herunterschalten. Das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelringe etwa 10 Minuten darin braten, bis sie weich und goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Zwiebel und Speck auf dem Quicheteig verteilen.



5. In einer Schüssel Eier, Kaffeesahne und 55 g Käse verquirlen. Auf den Speck und die Zwiebel in der Quicheform gießen. Gleichmäßig mit dem restlichen Käse bestreuen.

6. Quiche 30–35 Minuten im Ofen backen, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen hat. Warm oder lauwarm servieren.

FRÜHSTÜCKSBURRITOS MIT EI UND SPECK

Wenn du Lust auf ein üppiges Frühstück hast, dann bestreiche die Tortillas noch mit einigen Esslöffeln warmem Bohnemus, bevor du das Rührei und den restlichen Belag hinzufügst. Das bringt noch mehr Nährstoffe und Ballaststoffe.



DIE ZUTATEN

4 große Eier
20 ml Milch
1 TL getr. Oregano
½ TL gem. Kreuzkümmel
½ TL Salz
½ TL gem. Pfeffer
30 g Butter
60 g Cheddar, gerieben
4 Weizentortillas in der Größe von Burritos, warm
Salsa, Avocadoscheiben und/oder rote Zwiebelringe
oder feine Frühlingszwiebelringe

PORTIONEN

4 WARME BURRITOS

DAS REZEPT SCHRITT FÜR SCHRITT



1. In einer Schüssel Eier, Milch, Oregano, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verquirlen.



3. Cheddar darüberstreuen und unter Rühren zum Schmelzen bringen. Immeriterrühren, bis das Ei gestockt ist.



2. In einer beschichteten Pfanne Butter auf mittlerer Flamme erhitzen. Eiermasse in die Pfanne geben, braten und dabei mit dem Teigschaber hin- und herfahren, sodass größere Stücke entstehen.



4. Das Rührei auf die Tortillas verteilen, und zwar jeweils in der Mitte eine breite Bahn bilden. Auf das Ei Salsa, Avocado, Zwiebel- oder Frühlingszwiebelringe legen und nach Belieben noch etwas mehr Käse.

5. Die oberen und unteren Enden der Tortillas zueinanderfalten, dann die Seiten Richtung Mitte einklappen – fertig sind die Burritos! Sofort servieren.

