Apfelrotkraut-Quiche mit Ziegenkäse

Rebecca Zeilinger

Ich kenne Quiches seit meiner Au-Pair-Zeit in Frankreich und finde sie genial. Während meiner Schwangerschaft hat mir eine Freundin nach einem TCM-Workshop eine Rotkraut-Quiche gemacht, die ich später adaptiert und mit Äpfeln und Walnüssen verfeinert habe. Bei Partys ist die Quiche immer der Renner und wenn es mal schnell gehen muss, kann man natürlich auch Tiefkühl-Rotkraut verwenden.

Zubereitung

Tarte- oder Springform einfetten.

Butter klein würfeln und mit dem Dinkelvollkornmehl und dem Topfen sowie einer Prise Muskatnuss und etwas Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ausrollen und die gefettete Tarte- oder Springform damit auslegen. 30 Minuten kühlstellen.

In der Zwischenzeit das Rotkraut putzen, waschen und dann hobeln bzw. in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Apfel schälen und klein reiben, dabei Saft auffangen. Thymianzweige waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.
Die Butter schmelzen und Zwiebel darin anschwitzen. Rotkraut und Apfel samt Saft hinzufügen. Mit Gemüsesuppe und Essig ablöschen und mit etwa der Hälfte des Thymians sowie – nach Geschmack – mit Salz und einer Prise Muskatnuss würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.

Schon jetzt den Backofen auf 160˚C (Umluft) vorheizen.

Schlagobers, Milch und Eier glattrühren und mit Pfeffer, Salz, eventuell noch etwas Muskatnuss sowie dem restlichen frischen Thymian würzen. Abgekühltes Apfel-Rotkrautgemisch auf dem Teig verteilen. Schlagobersmischung gleichmäßig darauf verteilen, dann mit Ziegenkäse und Walnüssen bestreuen.

Im Ofen etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt grüner Salat oder ein Apfel-Fenchelsalat. Tipp: anstelle von Essig den Saft einer ausgepressten Zitrone nehmen.

Mein Geheimtipp

Quiches eignen sich hervorragend zur Resteverwertung: Egal ob Käse, Speck, Obst oder Gemüse, alles lässt sich hier – selbstverständlich in der passenden Kombination – verwerten.

Zutaten

Teig:
- 70 g Butter
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Topfen
- eine Prise Muskatnuss
- Salz

Belag:
- ca. 300 g Rotkraut
- 1 Zwiebel
- 1 großer (säuerlicher) Apfel
- 5-6 Thymianzweige
- 30 g Butter
- 200 ml Gemüsesuppe
- 2 EL Rotweinessig
- 100 ml Schlagobers
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- eine Prise Muskatnuss
- ca. 100 -150 g österreichischer Ziegenkäse
- ca. 50 g Walnüsse

Zusatztipp zum Rezept
Auf fertige Suppenwürze verzichten und einfach selber machen: siehe Seite 111

HAUPTSPEISE ● VEGETARISCH ● ALLERGENE: A, H, C, G ● 4 PORTIONEN

Veganer Apfel-Mohn-Kuchen

Petra Eberharter, Diaetologie Eberharter

Zubereitung

Es wird eine runde Kuchenform (Ø 24 cm) benötigt.

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kuchenform mit Rapsöl einfetten.
Alle Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen gut vermengen. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und fächerförmig schneiden. Den Teig in die Form füllen und mit den Apfelfächern belegen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten backen.
Zum Schluss den Kuchen mit Marmelade bestreichen und mit etwas Staubzucker bestäuben.
In Stücke schneiden und genießen.

Mein Geheimtipp

Der Kuchen kann auch glutenfrei zubereitet werden. Dafür Vollkornmehl durch glutenfreies Mehl ersetzen.

Als Diätologin arbeite ich u.a. mit PatientInnen, die unter Unverträglichkeiten leiden. Zusätzlich interessieren sich viele für eine ausgewogene vegane Ernährung. Da keine Verbote gesetzt werden, darf „ein Gutzi für die Seele" nicht fehlen. Ein passendes Rezept fand ich nicht und so entschloss ich mich, selbst eines zu kreieren. Gesagt, getan – und das Ergebnis schmeckt nicht nur VeganerInnen!

NACHSPEISE ● VEGAN ● ALLERGENE: F, A, H ● 16 PORTIONEN

Zutaten

- 200 g Vollkornmehl
- 50 g Leinsamenmehl
- 50 g Mohn
- 150 g Zucker
- 1,5 Pkg Backpulver
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 350 ml Sojadrink
- 100 ml Rapsöl
- 50 ml Wasser
- 2 Äpfel zum Belegen
- etwas Rapsöl zum Einfetten der Kuchenform
- etwas Staubzucker zum Bestäuben
- bei Bedarf Marmelade zum Bestreichen