



1 Kürbis Hokkaido
1 Stück Lauch
100 g Langkornreis
Meersalz
160 g ger. Hartkäse
40 g Vollkornmehl
2 TL getr. Thymianblättchen
Pfeffer, frisch gemahlen
Butter für die Form
50 g Semmelbrösel
4-5 EL Rapsöl



180 g Weizenvollkornmehl
½ TL Kümmel fein gemahlen
½ TL Meersalz
60 g kalte Butter
60 g Quark
300 g Sellerie °
ca. 500 g Möhren °
2 EL Olivenöl
2 TL Koriander
Meersalz
40 g Allgäuer Emmentaler
40 g Parmesan
125 g Crème fraîche
2 Eier

Rezept für KW 17-36

Kürbisauflauf mit Reis

Den Kürbis halbieren, die Kerne und das faserige Innere mit einem scharfkantigen Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch etwa 1 cm groß würfeln. Lauch fein schneiden. Den Reis in leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen, in einem Sieb abtropfen lassen. Kürbiswürfel, Reis, 80 g Hartkäse und das gesiebte Mehl in einer Schüssel mit Lauch, Thymian, Meersalz und Pfeffer vermischen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten, die Kürbismischung einfüllen, mit Semmelbrösel und dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und mit Öl beträufeln. Bei 160° C im vorgeheizten Ofen backen, bis der Kürbis sehr weich ist. Das dauert ca. 60 Minuten.

Sellerie-Möhren-Quiche

Das Weizenvollkornmehl mit dem Kümmel und dem Meersalz in einer Backschüssel mischen. Die Butter in Flöckchen darüber verteilen und mit den Fingerspitzen fein verkrümeln. Den Quark dazugeben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eine Springform von 24 cm einfetten. Den Teig ausrollen. Die Form damit auslegen und einen Rand von 2 ½ - 3 cm hochziehen. 30 Min. ruhen lassen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Inzwischen den Sellerie und die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Das Olivenöl mit 4 Esslöffeln Wasser in einem breiten Topf erhitzen, Möhren und den Sellerie darin 8-10 Min. bissfest dünsten. Den Koriander im Mörser oder mit dem Nudelholz auf einem Brett zerstoßen, zu dem Gemüse geben und dieses mit Salz abschmecken. Den Käse reiben. Die Hälfte davon auf den Teigboden streuen. Die Sellerie-Möhrenmischung einfüllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Crème fraîche, die Eier und 1 Prise Salz verquirlen und über dem Gemüse verteilen. Die Quiche etwa 40 Min. im Backofen (unten) backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.