



Der „Schnelle Apfel-Mettwurst-Flammkuchen“ verbindet Süßes mit Herzhaftem und passt gut zu neuem Wein.

Tipp: Forellenkaviar kann man durch gehackte Walnüsse ersetzen.

Pro Person: circa 443 kcal, 15 g E, 22 g F, 46 g KH, 0,5 g Ballaststoffe

► **Schneller Apfel-Mettwurst-Flammkuchen**

Zutaten (für 4 Personen): 1 Flammkuchenboden (TK oder Kühltheke), 1 Schalotte, 1 Apfel, 1 Mettwurst, 1 Becher Schmand, Zimt.

Zubereitung: Backofen nach Packungsanweisung vorheizen. Mettwurst in Scheiben schneiden. Schalotte schälen, in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden. Flammkuchenboden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Schmand bestreichen, mit Mettwurst, Apfelscheiben und Schalottenringen be-

legen und mit wenig Zimt bestreuen. Flammkuchen in den Ofen geben und nach Packungsanweisung backen. Warm oder kalt zum Federweißen servieren.

Pro Person: circa 538 kcal, 16 g E, 36 g F, 36 g KH, 5,6 g Ballaststoffe

► **Käse-Blätterteigtaschen mit Zwiebelmarmelade**

Zutaten (für 4 Personen): Blätterteigtaschen: 4 bis 6 Scheiben Blätterteig (TK oder Kühltheke), circa 140 g Gouda, 8 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt), Kümmel, 8 EL Orangensenf. **Zwiebelmarmelade:** 200 g Zwiebeln, 80 ml Rotwein, 4 EL Balsamicoessig, 2 EL Honig, 2 EL Öl, Chili, Salz.

Zubereitung: Für die Zwiebelmarmelade die Zwiebeln schälen, grob hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln da-

rin glasig anbraten, mit Rotwein und Essig ablöschen, Honig unterrühren, würzen und unter Rühren 10 bis 15 Minuten einkochen lassen, mit Salz und Chili abschmecken. Für die Blätterteigtaschen den Backofen nach Packungsanweisung vorheizen. Gouda entrinden, raspeln, mit Röstzwiebeln und etwas Kümmel mischen. Blätterteig auslegen, 16-mal Kreise ausstechen. Teigkreise mit der Goudamischung belegen, zusammenklappen, Ränder mit einer Gabel festdrücken. Taschen mit Wasser bepinseln und mit Kümmel bestreuen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, nach Packungsanweisung circa 10 bis 15 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen. Warm oder kalt mit Orangensenf und Zwiebelmarmelade servieren.

Pro Person: circa 537 kcal, 16 g E, 33 g F, 39 g KH, 2,1 g Ballaststoffe

Sabine Jansen-Nöllenburg



Die „Käse-Blätterteigtaschen mit Zwiebelmarmelade“ schmecken zum Federweißen, aber auch zu älterem Wein.

Fotos: Sabine Jansen-Nöllenburg

BACKTIPP

Mit Frischkäsecreme, Möhren- und Kürbisstreifen ist diese „Kürbis-Möhren-Quiche“ belegt.

Foto u. Rezept: meine-Möhren.de

Möhren-Kürbis-Quiche

Zutaten (für 4 Personen): Teig: 200 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl, 1 gute Prise Salz, 80 ml Wasser oder Weißwein, 80 ml Olivenöl. **Belag:** 150 bis

200 g (Ziegen-)Frischkäse, 1 Ei (oder 5 EL Sahne), 5 EL gemischte Kräuter oder Schnittlauch, Pfeffer, Salz, 350 g Möhren, 150 g Kürbisfleisch, 1 violette Möhre, Zitronensaft.

Zubereitung: Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz zu einem Teig zusammekneten und einige Zeit ruhen lassen. Inzwischen den Frischkäse mit dem Ei oder der Sahne und den Kräutern oder dem Schnittlauch vermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Möhren und Kürbis schälen, putzen, mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und wenige Minuten mit wenig Salzwasser vorgaren. Der Kürbis kann auch mit einer groben Reibe

gerieben und roh verwendet werden. Die violette Möhre in dünne Scheibchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Den Teig in eine gebutterte Quicheform ausrollen, am Rand einige Zentimeter hochziehen. Die Frischkäsecreme auf dem Teig verteilen, mit den Karotten- und Kürbisstreifen belegen. Zuletzt die violetten Möhrenscheiben auflegen und mit Olivenöl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 160 bis 180 °C (Umluft) circa 30 Minuten backen.

Tipp: Für eine größere Menge einfach alle Zutaten verdoppeln und statt der Quicheform ein Backblech verwenden.

