

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste

## Zutaten

### Für den Teig:

250 g Weizenmehl 550  
125 g Butter  
1 Ei  
4 EL Milch  
Salz + Zucker

### Für die Füllung:

400 g bunter Mangold  
2 Eier  
150 ml Sahne  
200 g Magerquark  
Salz + Pfeffer + Muskat  
1 Packung Feta  
1 Bund Petersilie

## Bunte Mangold-Quiche

### Für den Teig:

Aus Mehl, Butter, Ei, Milch, einer Prise Salz und Zucker einen Mürbeteig herstellen. Anschließend ausrollen und in eine gefettete Springform legen und kühl stellen.

### Für die Füllung:

Mangold putzen, Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und waschen. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Mangold darin ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Eier, Sahne, Quark, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und über das Gemüse gießen. Feta zerbröseln und über die Quiche geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober- und Unterhitze) ca. 40 Minuten backen. Mit frisch gehackter Petersilie garnieren und servieren!

Schmeckt super lecker! 😊

## Zutaten

500 g Süßkartoffeln  
300 g Lila Möhren  
300 ml Milch  
100 g Crème fraîche  
2 Eier  
1 TL Thymian, getrocknet  
100 g Bergkäse  
Salz + Pfeffer + Muskat  
2 EL Kürbiskerne  
1 Schlangengurke

## Süßkartoffel-Möhren-Gratin mit Kürbiskernen

Süßkartoffeln und Möhren schälen. In dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Milch, Crème fraîche und Eier verquirlen. Käse reiben. Thymian und die Hälfte des Käses unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiermischung über das Gemüse gießen. Übrigen Käse und Kürbiskerne darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 45 Minuten garen.

Dazu passt ein leckerer Gurkensalat!

## Zutaten

2 große Äpfel Marnica  
250 g Weizenmehl 550  
1 Prise Salz  
200 ml Milch  
2 Eier  
1 Zitrone  
Brat- & Backöl  
Puderzucker

## Gebackene Apfelringe

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, Milch und Eier dazugeben, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Mit Zitronensaft leicht beträufeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelringe in den Teig tauchen und im heißen Fett ausbacken. Zwischendurch im Fett wenden. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit Puderzucker bestäuben und servieren! 😊

## Zutaten

100 g Walnüsse  
50 ml Ahornsirup  
1 Honigmelone  
Naturjoghurt

## Honigmelone mit Crunch

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Ahornsirup zugeben, aufschäumen und karamellisieren lassen. Walnüsse wenden und auf ein Blatt Backpapier abkühlen lassen. Melone in Stücke schneiden und in Schüssel aufteilen.

Die abgekühlten Nüsse darüber geben und mit einem Klecks Joghurt servieren.

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit wünscht dein Team von Biobote Emsland!