

# Käse-Fenchel-Quiche mit Salat

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-164.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-164.html)

Vorspeise



## Zutaten:

---

### Teig:

---

150 g Butter  
300 g Mehl  
1 TL Salz  
100 g Wasser

### Füllung:

---

3 Fenchelknollen  
20 g Butter  
2 EL Olivenöl  
5 EL Weißwein oder Wermut  
Salz, Pfeffer  
200 ml Schlagsahne  
150 g Creme fraiche  
2 Eier  
2 Eigelbe  
120 g fein geriebener Hartkäse (Parmesan WIR: Rössler Käse)  
120 g Taleggio (Käse)

### Dip:

---

½ Becher Schmand  
Etwas Frischkäse  
Kräuter (restliches Basilikum-Pesto)

### **Blattsalate mit Vinaigrette:**

---

120 g Olivenöl  
25 g Senf  
25 g Balsamicoessig  
1 TL Zucker Kräuter  
½ TL Salz  
A bisschen Pfeffer  
Lauchzwiebel

### **Zubereitung:**

---

#### **Teig:**

Mehl Butter Salz und Wasser in den Mixtopf geben und 20 sec/4 kneten. Rausnehmen, Kugel formen, Quicheformen auskleiden, reinpieksen.

#### **Füllung:**

Backofen auf 180° vorheizen (Umluft 160°). Fenchel putzen, klein schneiden, Grün aufheben für die Deko. Butter und Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Fenchel darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt weitere 5 Minuten dünsten. Dann den Fenchel mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Abgetropften Fenchelsud und den Sud aus der Pfanne in eine Schüssel geben und mit Sahne, Creme fraiche und Eiern und den Eigelben verquirlen. Geriebenen Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Teil in die Förmchen legen, mit der Gabel einstechen und Fenchel darauf verteilen. Die Eier-Sahne-Mischung darüber gießen. Rinde vom Taleggio entfernen und den Käse in 2-3 cm große Stücke schneiden. Nach 35 Minuten der Backzeit den Taleggio auf der Quiche verteilen und zu Ende backen. Nach der Backzeit 5 Minuten ruhen lassen, damit sie sich setzt und aus der Form lösen lässt. Mit Fenchelgrün bestreuen.

#### **Dip:**

Alles glattrühren, etwas pfeffern und in die Löffel zur Vorspeise spritzen.

### **Blattsalate mit Vinaigrette:**

Lauchzwiebel kleinschneiden und mit Zucker und Kräutersalz marinieren. Restliche Zutaten vermengen.

Bianka Gülденberg

# Schmorbraten mit Brezelknödel

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-166.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-166.html)

Hauptspeise



**Zutaten:**

---

**Schmorbraten:**

---

750 g Rindfleisch (Zungen- oder Siegelstück)  
150 g Rückenspeck,  
Salz, Pfeffer  
250 g Zwiebeln  
2 Bund Suppengemüse  
4 Pfefferkörner  
2 Nelken  
10 Wacholderbeeren  
½ l Rotwein  
¼ l Fleischbrühe  
1,5 Gläschen Whiskey  
100 g Backpflaumen  
50 g geriebene Haselnüsse  
2-3 EL Apfelmus

**Brezel-Knödel:**

---

8 Brezeln vom Vortag (in Stücken)  
2 Zwiebeln klein gehackt  
60 g Öl  
600 g Milch  
4 Eier  
1 TL Salz Pfeffer

### **Karotten-Spaghetti:**

---

500 g Karotten  
2 EL Puderzucker  
½ Tasse Suppenbrühe  
20 g Butter  
Salz Pfeffer  
½ Bund Petersilie

### **Karamellierte Walnüsse:**

---

200 g Walnüsse  
150 g Puderzucker  
4 EL Hanfsamen

### **Zubereitung:**

---

#### **Schmorbraten:**

Pflaumen mit ¼ l Rotwein über Nacht ziehen lassen.

Speck in Würfel schneiden und glasig dünsten. Dann Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und in dem ausgelassenen Speck von allen Seiten kräftig anbraten.

Zwiebeln in Würfel schneiden. Suppengemüse putzen und feinschneiden. Das Ganze mit den restlichen Gewürzen zum Fleisch geben. Mit Rotwein und Brühe aufgießen. Ca. 2 Stunden schmoren lassen. WIR: Fleisch schneiden und warmhalten. Später in die fertige Soße geben vor dem Anrichten. Die eingeweichten Pflaumen in der Pfanne mit dem Rotwein erhitzen. Whisky darüber gießen, flambieren und brennend mit den Haselnüssen über den Schmorbraten geben. WIR: Haselnüsse extra in einer Pfanne rösten und am Schluss auf den Teller als Deko drüberstreuen. Soße: Gut einkochen lassen! Zum Schluss Apfelmus zugeben.

#### **Brezel-Knödel:**

Zwiebel zerkleinern, Öl zugeben und 2 Minuten im Varoma Thermomix auf Stufe 2 dünsten. Milch zugeben und 2 Minuten bei 60° erwärmen. Eier, Salz, und Pfeffer vermengen und über die Brezelstücke geben. Ziehen lassen. Mit der Hand vermengen. Mit feuchten Händen Knödel formen in den Varoma Thermomix legen und garen lassen.

#### **Karotten-Spaghetti:**

Karotten waschen und schälen. Mit einem Gemüse-Spitzer Spaghetti formen. Puderzucker in eine Pfanne geben und zergehen lassen, danach die Spaghetti hinzugeben. Butter und gehackte Petersilie

dazu tun und vorsichtig unterheben. Suppenbrühe löffelweise dazugeben und leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas biss auf eine Fleischgabel zu einem Nest drehen.

**Karamellierte Walnüsse:**

Walnüsse in der Pfanne rösten. Mit dem Zucker überstreuen und weitererhitzen, bis er karamellisiert. Hanfsamen drüberstreuen. Auf Backpapier abkühlen lassen

Bianka Gülденberg

# Apfelküchle mit Vanille-Eis

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-168.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-168.html)

Nachspeise



## Zutaten:

---

### Vanilleeis:

---

2 Vanilleschoten  
600 g Milch  
200 g Sahne  
180 g Zucker (150g)  
6 Eigelbe  
1 Prise Salz

### Apfelküchle:

---

500 g Mehl  
1/3 l Bier  
1 Prise Salz  
30 g Zucker  
2 EL Öl  
4 geschlagene Eiweiß  
Äpfel nach Bedarf  
Zimt Zucker Mischung

## Zubereitung:

---

### **Vanilleeis:**

Vanilleschoten aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mark und Schoten in den Mixtopf. Milch, Sahne, Zucker, Eigelb und Salz zugeben. 8 Minuten bei 90° erhitzen.

Schoten herausnehmen. Mischung in eine flache Gefrierdose gießen, abdecken, abkühlen lassen und dann mind. 10 Stunden ins Gefrierfach. Nach den 10 Stunden: 15 Minuten in den Kühlschrank stellen, klein schneiden und die Hälfte der Masse in den Mixtopf geben. 20 Sekunden bei Stufe 6 crushen, dann mit Spatel 10 Sekunden bei Stufe 4 cremig rühren. In Schüsselchen umfüllen. Essen!

### **Apfelküchle:**

Alle Zutaten miteinander gut verrühren. Äpfel schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Bierteig baden und im heißen Fett ausbacken. Auf Teller anrichten und mit Zimt/Zucker/Mischung bestreuen.

Bianka Gülденberg