



Lauch aus der Speedy- Gemüse-, Regionalkiste

Lauchtorte

Originalrezept entnommen aus: "gutekueche.de"

Zutaten:

Zutaten für den Teig

250 g Mehl
125 g Butter
1 Prise Salz
2 EL Wasser

Zutaten für den Belag

1,5 kg Lauch
300 g Speck, geräuchert, durchwachsen
100 g Butter
2 EL Mehl

Zutaten für den Guss

250 ml Schlagsahne
4 Eier, Gr. M
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
1 Msp Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 135 Minuten

Das Mehl in eine Schüssel geben, mit der Butter, dem Salz und dem Wasser vermischen und mit den Händen oder dem Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Dann diesen Teig für 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Springform (Ø 28 cm) mit Butter ausfetten. Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf ausrollen. Danach in die Form legen, leicht andrücken und dabei einen kleinen Rand hochziehen.

Zunächst den Speck in Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Butter in einer weiten Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin etwa 3-4 Minuten anbraten. Die Lauchscheiben hinzufügen und für weitere 8 Minuten braten. Dann das Mehl darüberstäuben, kurz unterrühren, die Pfanne vom Herd ziehen und die Masse abkühlen lassen. Nun die Lauchmasse auf den Teig füllen, glatt streichen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten backen. Währenddessen die Eier in eine Schüssel geben und mit der Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Den vorgebackenen Kuchen aus dem Ofen holen, die Eiersahne darübergießen und für weitere 40 Minuten in den Backofen schieben. Vor dem Servieren etwa 15 Minuten abkühlen lassen und genießen.

Bärlauch aus der Rohkostkiste sowie dem Vollsortiment

Crostini mit Bärlauch-Rührei und Katenschinken

Zutaten:

1 Bund Bärlauch
8 Eier (Größe M)
75 ml Milch
Salz
weißer Pfeffer
geriebene Muskatnuss
3 EL Olivenöl
8 Scheiben Ciabatta Brot
2 Scheiben (à 20 g) Katenschinken

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Bärlauch waschen, trocken tupfen und putzen. 4 Blätter zum Belegen beiseitestellen. Rest Bärlauch in Streifen schneiden. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bärlauch zugeben und mit dem Schneidstab pürieren.

2 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun rösten. Schinken grob zupfen. Brot herausnehmen und abtropfen lassen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

1 Esslöffel Öl darin erhitzen. Schinken darin 1-2 Minuten goldbraun braten. Beiseite gelegte Bärlauchblätter schräg halbieren. Crostini mit Bärlauch belegen. Schinken herausnehmen und ebenfalls abtropfen lassen.

Eimasse in die Pfanne geben und unter Rühren stocken lassen. Rührei auf die Crostinis geben und mit Schinken belegen.

Originalrezept entnommen aus: "lecker.de"

Süßkartoffel-Brownies mit Datteln

Zutaten für 15 Stück:

6 getrocknete Datteln (ohne Stein)
1 Süßkartoffel (300 g)
15 g geschrotete Leinsamen (1 EL)
35 g Kokosöl
1 reife Banane
¼ TL Vanillepulver
1 Prise Salz
½ TL Zimt
20 g stark entölt Kakaopulver (3 EL)
15 g Sojamehl (1 EL)
60 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:

Datteln mit Wasser bedecken und 12 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Am nächsten Tag abgießen und abtropfen lassen. Süßkartoffel schälen, grob würfeln und in kochendem Wasser in ca. 10 Minuten weich garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Inzwischen Leinsamen mit 3 EL Wasser mischen und 10 Minuten quellen lassen. Kokosöl erwärmen. Ein hohes Backblech (ca. 20 x 26 cm) mit 1 EL Öl fetten.

Banane schälen und grob würfeln. Abgetropfte Süßkartoffelwürfel, Datteln und Banane fein pürieren. Vanillepulver, 1 Prise Salz, Zimt und 2 EL Kakaopulver untermischen. Sojamehl mit 2 EL Wasser verrühren und mit restlichem Kokosöl und Leinsamen zum Püree geben. Gemahlene Mandeln untermischen und alles glatt rühren.

Teig auf das vorbereitete Backblech füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 45 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, 15 Minuten auskühlen lassen und Teigplatte in 15 Stücke schneiden. Mit restlichem Kakaopulver bestäuben.

Originalrezept entnommen aus: "eatsmarter.de"