

Lauch aus der Rohkostkiste und dem Vollsortiment

## Quiche mit Lauch in Dijon-Senf-creme und Zitronenthymian

### Zutaten für den Teig:

250 g Mehl (ich habe 100 g weisses Mehl, 100 g Vollkornmehl und 50 g Braunhirsemehl verwendet)  
1 TL Salz  
130 g kalte Butter  
1 Ei  
2-3 EL kalte Milch

### Zutaten für den Belag:

200 g Creme Fraiche  
150 g Saure Sahne  
2 Eier  
4 TL Dijon-Senf  
1 TL trockene Gemüsebrühe  
1 TL Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 große Stange Lauch  
5-6 Stengel Zitronenthymian

### Zubereitung:

Für den Teig Mehl mit Salz vermischen. Kalte Butter in Würfeln dazu geben und mit den Fingerspitzen krümelig einarbeiten. Ei und Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie ca. 30 Min. kühl stellen. Creme Fraiche, Saure Sahne, Eier, Senf und Gewürze mit dem Schneebesen gut verquirlen und ebenfalls kalt stellen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kreisrund ausrollen (ca. 30 cm Ø). Mit Hilfe der Teilrolle in die gefettete Form geben. Rand formen und andrücken. Den Boden mit der Gabel mehrmals einstechen. 30 Min. kalt stellen. Backofen auf 200°C vorheizen. Mit Backpapier belegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Min. blind backen. Während dessen Lauch putzen, Wurzeln und welkes Grün abschneiden. Lauch in Scheiben schneiden. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Senfcreme auf den Boden giessen. Mit Lauchscheiben belegen. Etwa 20-25 Min. im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Mit frischem Zitronenthymian dekorieren und servieren.

Originalrezept entnommen aus: [feiertageglich.de](http://feiertageglich.de)

Chinakohl aus der Speedy- und Gemüsebox

## Chinakohlsalat mit Mie-Nudeln

### Zutaten:

50 ml Weißweinessig  
2 EL Sojasoße  
50 g brauner Zucker  
2 EL Sesamöl  
2 EL neutrales Öl  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 kleiner Chinakohl  
200 g Mie-Nudeln  
1 EL Butter  
100 g Mandelblättchen  
je 1 EL Sesamsaat  
Gefrierbeutel

### Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 40 Minuten)

Essig, Sojasoße und Zucker aufkochen, vom Herd ziehen und Öl unter kräftigem Rühren zufügen. Anschließend auskühlen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Chinakohl putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Nudeln in einen Gefrierbeutel geben und mittelfein zerbröseln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Nudeln, Mandelblättchen und Sesam, bis auf etwas zum Garnieren, darin unter Rühren 2-3 Minuten anrösten. Chinakohl und Frühlingszwiebeln in einer Salatschüssel mit den angerösteten Zutaten mischen. Das Dressing kurz vor dem Servieren unter den Salat rühren. Salat mit Sesam bestreuen.

Originalrezept entnommen aus: [lecker.de](http://lecker.de)

## Quarkbällchen

### Zutaten für den Teig:

2 mittelgroße Eier  
100 Gramm Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
250 Gramm Magerquark  
200 Gramm Weizenmehl  
50 Gramm Speisestärke  
1/2 Päckchen Backpulver

### Zutaten zum Ausbacken:

500 Gramm Ausbackfett  
Zucker zum Wälzen

### Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 20 Minuten)

Eier und Zucker einige Minuten schaumig schlagen. Den Quark unterrühren sowie alle trockenen Zutaten. Nicht zu lange mixen!

Das Fett in einem eher kleinen und hohen Topf erhitzen. Es ist bereit, wenn ihr einen Holzkochlöffel hineinhaltet und Bläschen sichtbar werden.

Mit leicht bemehlten Händen aus dem Teig ca. 30 nicht zu große Kugeln formen. Sie gehen beim Ausbacken noch auf! Alternativ kann man auch einen Eisportionierer oder zwei Löffel verwenden, der Teig ist aber recht klebrig.

Jeweils ca. 4 Bällchen für 3-4 Minuten ins heiße Fett geben. Eventuell mit dem Holzlöffel drehen, falls sie es nicht ohnehin von selbst tun. Mit einem Schaumlöffel o.ä. aus dem Fett holen und in einem Teller mit Zucker wälzen. Quarkkrapfen schmecken frisch am besten, lassen sich aber auch gut einfrieren.

Originalrezept entnommen aus: [backenmachtgluecklich.de](http://backenmachtgluecklich.de)