



Zwiebeltarte



Vegetarisch

Zubereitung

Zutaten Zwiebeltarte

- 200g Kuchenteig
- 15g Butter
- 2 Gelbe Zwiebeln
- 1 Rote Zwiebel
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 160ml Vollmilch
- 80ml Vollrahm
- 2 Eier
- 2EL Weissmehl oder Maizena
- Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung Zwiebeltarte

Für ein runde Form von ca. 26 cm Durchmesser

Alle Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zwiebeln (ausser das Grüne der Frühlingszwiebeln) in Butter anbraten und erkalten lassen. Dann die grünen Frühlingszwiebeln unter die Zwiebelmasse mischen.
Milch, Rahm, Ei und Mehl (oder Maizena) für den Guss verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Teig mit dem Backpapier in der Form auslegen. Den Teig mit einer Gabel etwas einstechen und die Zwiebelmasse auf dem Kuchenteig verteilen dann mit dem Guss bedecken.

Im nicht vorgeheizten Ofen zuerst bei 180 Grad Unterhitze 10-15 Minuten backen. Dann umstellen auf Umluft und weitere 15-20 Minuten fertig backen.

Zutaten Wintersalat mit Hüttenkäse

- 480g Saisonaler Blattsalat (z.b Nüsslisalat, Bittersalate, Portulak)
- 1 Apfel (z.b Granny Smith)
- 100g Butternutkürbis
- Handvoll Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- Etwas Kresse

Zubereitung Wintersalat mit Hüttenkäse

Den Salat gut waschen. Den Apfel entkernen und in feine Scheiben schneiden. Den Kürbis entkernen, schälen und ein grösseres Stück des Kürbis (ca. 100g) grob raffeln. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten rösten. Alle Zutaten vermengen und die Vinaigrette darüber geben und gut mischen.

Die Knoblauchzehe pressen (oder klein hacken). Hüttenkäse, Knoblauch und Olivenöl mischen und abschmecken. Den Schnittlauch fein schneiden und darüber verteilen.

- 160g Hüttenkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 1KL Olivenöl
- Ein kleiner Bund Schnittlauch
- Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer

Zutaten Kräuter-Vinaigrette

- Je eine Handvoll frische Kräuter (Thymian, Dill, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie)
- 1/2 rote Zwiebel
- 2EL Gemüsebouillon
- 2-3EL Apfelessig
- 3-4EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Kräuter-Vinaigrette

Die Kräuter fein hacken. Die Zwiebeln fein würfeln. Die Kräuter, Essig, Zwiebeln und die Bouillon mischen. Nach und nach das Rapsöl runtermischen. Die Vinaigrette bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.