

KÜCHENRATGEBER

CORA WETZSTEIN

# QUICHES



GU

# DAS PRINZIP: QUICHE



## DER GUSS

Milchprodukte (Sahne, Schmand, Joghurt, Crème fraîche, Frischkäse), Milch, Kokosmilch, Eier, Gewürze, Kräuter

## DIE FÜLLUNG

Käse, Gemüse, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte

## DER TEIG

Hefeteig, Mürbeteig, Quark-Butter-Teig, Blätterteig, Filoteig, Strudelteig

## DIE FORM

Springform, Tarteform, Muffinform, Tarteletteförmchen, Dessertringe



# SO GEHT'S: QUICHE VORBEREITEN



## FORM FETTEN:

Die Form mit 1 EL weicher Butter ausstreichen, damit sich die Quiche später gut herauslösen lässt. Öl sollte man nicht verwenden, es wird nach dem Backen klebrig – außer bei Hefeteigen.



## TEIG AUSROLLEN:

Die Teigkugel auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und mit dem Nudelholz ausrollen – für runde Quiches zu einem Kreis, für eckige zu einem Quadrat oder Rechteck.



## FORM AUSKLEIDEN:

Den ausgerollten Teig mittig in die Form legen – er sollte einen 2–3 cm hohen Rand bilden. Bei Tarteformen überstehende Ränder abschneiden und damit eventuelle Randlücken auffüllen.

## BODEN EINSTECHEN:

Den Teigboden – nicht die Ränder – mehrmals mit einer Gabel einstechen. So kann die beim Backen entstehende heiße Luft durch die Löchlein entweichen und der Boden wirft keine Wellen.



## BLINDBACKEN, TEIL 1:

Den Backofen auf 200° vorheizen. Einen Bogen Backpapier auf den Teigboden legen und mit ca. 300 g getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Für kleinere Formchen das Backpapier zuschneiden.



## BLINDBACKEN, TEIL 2:

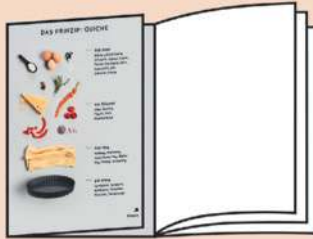
Den Teigboden direkt auf dem Ofenboden oder auf der untersten Schiene ca. 10 Min. vorbacken. Papier und Hülsenfrüchte entfernen. Hülsenfrüchte aufheben und wieder fürs Blindbacken verwenden.



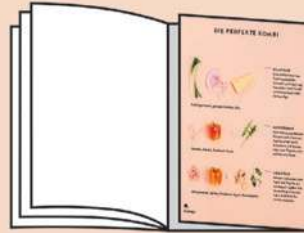
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

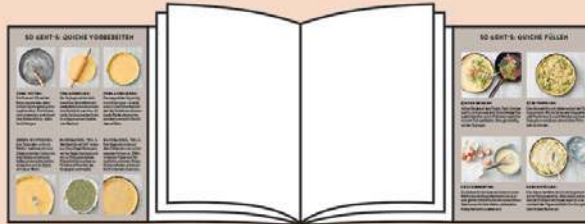
DAS PRINZIP:  
QUICHE



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
QUICHE  
VORBEREITEN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
QUICHE FÜLLEN

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



06 QUICHES FÜR JEDEN TAG



24 QUICHES DE LUXE



40 QUICHES IM MINIFORMAT

04 DIE AUTORIN

05 LIEBLINGSREZEPT – QUICHE LORRAINE

10 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



# MOUSSAKA-QUICHE

SOMMER-REZEPT





Für 1 Springform (26 cm Ø, 12 Stücke) • 50 Min. Zubereitung • 35 Min. Backen •

Pro Stück ca. 345 kcal, 17 g E, 21 g F, 21 g KH

### FÜR DEN BELAG

750 g Kartoffeln

Salz

1 Aubergine

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

500 g gemischtes Hackfleisch  
(ersatzweise Rinderhack-  
fleisch)

3 EL Tomatenmark

Pfeffer

300 g Sahnejoghurt

3 Eier

200 g Schafskäse (Feta)

### FÜR DEN TEIG

250 g Filoteig (ersatzweise  
Strudelteig)

2 EL Olivenöl

### AUSSERDEM

1 EL Olivenöl für die Form

**BELAG:** Die Kartoffeln waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Aubergine putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 10 Min. ziehen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Auberginenscheiben trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Auberginenscheiben darin bei mittlerer bis großer Hitze 2 Min. pro Seite braten. Herausheben und beiseitestellen. Restliche Auberginenscheiben ebenso braten. Erneut 1 EL Öl erhitzen und das Hack darin krümelig braten. Knoblauch 2 Min. mitbraten. Tomatenmark, Salz und Pfeffer unterrühren und alles 2 Min. weiterbraten.

**TEIG:** Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten. Die Teigblätter mit wenig Öl bepinseln (Bild 1) und anschließend versetzt in die Form schichten (Bild 2), sodass sie diese komplett auskleiden.

**FERTIGSTELLEN:** Die Hälfte der Kartoffeln, die Hälfte des Hacks, die Auberginenscheiben, restliches Hack und übrige Kartoffeln auf den Boden schichten (Bild 3). Joghurt mit Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen und darübergießen (Bild 4). Mit zerkrümeltem Schafskäse bestreuen. Überstehenden Teig über die Füllung legen und mit dem restlichen Öl bepinseln (Bild 5). Die Quiche im heißen Ofen (unten) 30–35 Min. backen. Vor dem Servieren 10 Min. ruhen lassen (Bild 6).

Für 1 Tarteform (26 cm Ø, 12 Stücke) • 40 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen • 40 Min. Backen •  
Pro Stück ca. 300 kcal, 7 g E, 25 g F, 12 g KH

# ENDIVIEN-GORGONZOLA-TARTE MIT NUSSKNUSPER

## FÜR GÄSTE

### FÜR DEN TEIG

50 g Haselnusskerne  
150 g Mehl  
120 g kalte Butter  
Salz  
1 Ei

### FÜR DIE FÜLLUNG

1 Kopf Endiviensalat (ca. 500 g)  
1 EL Butter  
200 g Sahne  
3 Eier  
Salz, Pfeffer  
100 g Gorgonzola

### FÜR DAS TOPPING

50 g Haselnusskerne  
1 EL Honig  
Salz

### AUSSERDEM

weiche Butter für die Form  
Mehl zum Arbeiten  
getrocknete Hülsenfrüchte zum  
Blindbacken

**TEIG:** Nüsse im Blitzhacker fein mahlen und mit Mehl, Butter in Stückchen, ½ TL Salz, Ei und nach Bedarf 2–3 EL Wasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und 30 Min. kalt stellen.

**FÜLLUNG:** Inzwischen den Salat putzen, in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Salatstreifen darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in 3 Min. zusammenfallen lassen. Sahne mit Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen. Gorgonzola würfeln.

**BLINDBACKEN:** Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund ausrollen und diese damit auskleiden. Den Boden mehrmals einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im heißen Ofen (unten) 10 Min. blindbacken.

**FERTIGSTELLEN:** Salat gut ausdrücken, auf dem Boden verteilen und mit Gorgonzola bestreuen. Den Guss darübergießen und die Tarte im heißen Ofen (unten) in 25–30 Min. fertig backen.

**TOPPING:** Nüsse grob hacken, in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze anrösten und dann mit Honig und 1 Prise Salz karamellisieren lassen. Den Nussknusper auf Backpapier erkalten lassen und zum Servieren auf die fertige Tarte streuen.





GU  
CLOU

Endivien wird üblicherweise roh als Salat gegessen. Hier wird das robuste Blattgemüse in der Füllung gleich mitgebacken. So kann es, in Kombination mit würzigem Gorgonzola, sein fein-herbes Aroma perfekt entfalten.

# KNUSPRIGE KÖSTLICHKEITEN



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Verführerische Quiches – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Alltagstauglich, edel und im Kleinformat: Klassiker und  
überraschende Rezepte – köstlich und knusprig aus dem Ofen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6618-0



[www.gu.de](http://www.gu.de)