



Quiches mit Mozzarella und Krabben



Für den Teig:

250 g Mehl
125 g Butter
1 Ei
1–2 EL Wasser
Salz

Für den Belag:

3 EL Öl
1 fein gehackte Zwiebel
4 fein gehackte Knoblauchzehen
150 g Lauchbringe
150 g Paprikastreifen von je einer gelben und einer roten Paprika
40 g gewürfelte Zucchini
12 Garnelen (ca. 100 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Pck. Mozzarella (250 g)

1/8 l Sahne

2 Eier

1 EL gebackte Kräuter

Die Zutaten für den Teig zu einer glatten Masse verkneten und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen. Dabei mit einer Folie abdecken, damit er nicht austrocknet. Das Öl erhitzen und die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und bissfest garen. Die Garnelen zugeben und kurz mitdünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

Eine gefettete Springform mit Teig auslegen und bei 200 °C etwa 10 Minuten blind backen. (Die Quiche kann entweder in einer großen Springform mit 26 cm Durchmesser oder in kleinen Formen gebacken werden. Bei Förmchen mit 12 cm Durchmesser reicht das Rezept für 6 Törtchen.) Die Gemüsemasse auf die Törtchen verteilen und die Mozzarella-Scheiben darauf legen. Die Sahne mit den Eiern und den gehackten Kräutern verquirlen und über das Gemüse gießen. Bei 200 °C 15 bis 20 Minuten backen. Heiß servieren.

Omelett „Mexiko“

(2 Stück)

1 kleine Zwiebel
2–3 Knoblauchzehen
50 g Butter
1 Dose Gemüsemais
(Abtropfgewicht 285 g)
je 1/2 Bund Schnittlauch und Petersilie
1 TL Salz, Pfeffer a. d. Mühle
5 Eier
5 EL Schlagsahne

Zwiebel abziehen, würfeln und zusammen mit dem fein gehackten Knoblauch in einem Teelöffel Butter glasig dünsten. Abgetropften Mais zufügen und erwärmen. Gehackte Kräuter zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren und unter den Eischnee he-

ben. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Eischaummasse hineingeben. Bei kleiner Hitze stocken lassen. Die Hälfte der Mais-Füllung darauf geben und das Omelett zur Hälfte überklappen, warm stellen. Das zweite Omelett genauso bereiten.