

08 | 2024

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Hülsenfrüchte halten dich fit!

↳ Gesund durch den Tag mit vielen Vitaminen!

Entdecke die Kraft der Adzukibohne – Ihre natürliche pflanzliche Proteinquelle!

Adzukibohnen sind klein, aber voller Nährstoffe. Diese Hülsenfrucht ist reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und essentiellen Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen. Ob als Zutat für Suppen, Salate oder herzhafte Gerichte – Adzukibohnen können vielseitig, auch für Süßspeisen eingesetzt werden.

Denken Sie daran – Hülsenfrüchte zumindest 1x wöchentlich in den Speiseplan einzubauen!

Quiche von Gemüse der Saison und Adzukibohnen

Zutaten für eine Form:

Für den Teig:

- » 300 g Vollkornmehl
- » 125 g Butter oder Pflanzenmargarine
- » ca. 100 ml Wasser
- » 1 Ei
- » Salz

Zum Übergießen:

- » 200 ml Milch
- » 4 Eier
- » 3 EL Topfen
- » Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss

Für die Fülle:

- » ca. 60 g Adzukibohnen gekocht
- » 50 g Karotten bissfest gekocht
- » 3 – 4 Stk. Brokkoliröschen blanchiert
- » 1/2 kleine Zucchini
- » 1/2 roter Paprika
- » 4 Stk. Cherrytomaten halbiert
- » 1 Stange Jungzwiebel oder 1/4 Stange Lauch
- » 1 Zehe Knoblauch
- » 1/2 kleine rote Zwiebel
- » Olivenöl zum Anbraten
- » Salz, Muskat, Kräuter nach Belieben



Rezept und Foto: Stefan Bernhard

Zubereitung:

1. Mehl und Margarine grob vermengen, salzen, mit Wasser und Ei rasch zu einem glatten Teig verkneten. Eine halbe Stunde rasten lassen. Teig mit dem Nudelholz auswalken und eine flache Kuchenform damit auslegen. Bei 180 °C zirka 10 Minuten vorbacken.
2. Für den Überguss Milch und Topfen mit einem Stabmixer verquirlen, die Eier dazugeben, unterrühren und gut würzen.
3. Die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden, den Knoblauch fein blättrig schneiden und die restlichen Gemüse dekorativ zerkleinern.
4. In einer Pfanne mit wenig Öl zuerst die Paprika, den Zwiebel, den Lauch und den Knoblauch anschwitzen, dann die Zucchini beimengen und kurz mitschwitzen. In einer Schüssel mit den restlichen vorbereiteten Gemüse und Adzukibohnen vermengen. Die Gemüse für die Füllung müssen möglichst trocken sein, gegeben falls mit einer Salatschleuder schleudern oder auf einem Tuch abtropfen lassen. Gut würzen und mit den Kräutern mischen.
5. In die Form mit dem vorgebackenen Teig füllen, mit der Royal bedecken, sodass noch ein paar Gemüsestücke zu sehen sind.
6. Bei ca. 180 °C für ca. 35 Minuten fertig backen.

↳ **Tipp:** Die Masse zum Übergießen kann überall dort eingesetzt werden, wo sonst eine klassische Royal (Obers-Eigemisch) verwendet wird.

Kontakt