

Quiche (Delphine)

Zutaten:

1 Packung Blätterteigboden zum Ausrollen
3 Eier
30 cl Crème Fraîche
25 cl Milch
300 g geräucherte Speckwürfel
150 g geriebener Emmentaler
Salz, Pfeffer, gerieben Muskatnuss

Vorbereitung:

1. Herd zehn Minuten auf 250 Grad vorheizen
2. Blätterteigboden 30 Minuten vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ausrollen und in die flache Kuchenform geben.
3. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen um späteres Aufblähen zu verhindern
4. Speckwürfel in einer heißen Pfanne anbraten. Fett mit Hilfe eines Küchensiebs abtropfen lassen.
5. Drei Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Crème Fraîche einrühren. Die Zubereitung mit einem Rührstab oder Schneebesen gut durchmischen.
6. Unter weiterem Durchmischen langsam die Milch zugeben. Salz, Pfeffer und Muskatnuss zugeben.
7. Speckwürfel harmonisch auf dem Blätterteig verteilen.
8. Zubereitung langsam über die Würfel in die Form gießen.
9. Gleichmäßig mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen.
10. Dreißig Minuten bei 250 Grad backen.
11. Nach 25 Minuten die Quiche zur Messerprobe einstechen: Sobald keine Crème Fraîche am Messer klebt ist die Quiche fertig.
12. Um eine krossere Kruste zu erhalten (falls erwünscht), 5 Minuten im Grill-Modus überbacken.

Ratatouille Nicoise (Cathy)

Zutaten:

1 kg Tomaten
4 mittlere Knoblauchzehen
3 mittlere Zwiebeln
500 g Auberginen
1 kg Zucchini
500 g grüne Paprikaschoten
80 ml Olivenöl
etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 Bl Lorbeerblatt
1 Bund Kräutersträußchen
2 St frisch gehackte Basilikumblätter
1 EL Frisch gehackte Petersilie

Vorbereitung:

1. Die Tomaten im kochenden Wasser überbrühen und häuten. Die Kerne entfernen und die Tomaten vierteln. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und hacken die Auberginen und die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, die Stielansätze, Kerne und die weißen Häutchen entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
2. 2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Die Auberginenscheiben darin anbraten, herausnehmen, und beiseite stellen. Das restliche Öl und darin nacheinander Zucchini, Paprikastreifen, Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und bissfest garen.
3. Die Auberginen, das Lorbeerblatt und das Kräutersträußchen zufügen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse bei großer Hitze unter Rühren kurz braten, die Hitze verringern und alles zugedeckt etwa eine Stunde oder solange köcheln lassen, bis das Gemüse weich und die Kochflüssigkeit vollständig verkocht ist.
4. Das Gemüse in eine vorgewärmte Schüssel füllen und den Basilikum und die Petersilie darüber streuen. Guten Appetit!

Salade au chèvre chaud (Marion)

Zutaten für 4 Leute:

Kopfsalat

Frisée

3 Tomaten oder Kirschtomaten

Walnüsse

Speck

Eine „buche de chevre“

Senf (ein Teelöffel)

Essig (ein Esslöffel)

Olivenöl (3 Esslöffel)

Salz

Pfeffer

Honig

Toasts oder Landbrot

Vorbereitung:

Der Käse in Scheiben schneiden und auf Scheiben Brot oder Toasts in den Backofen warmen (ca 5 Min., bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig wird).

Der Salat und die Gemüse waschen. Das Speck anbraten.

Alle Zutaten mischen und in den Tellern einrichten. Die Toasts über den Salat einrichten.

Die Vinaigrette vorbereiten, mit ein bisschen Honig, und damit jeder Teller würzen.

Salade Niçoise (Marion)

Zutaten für 4 Leute:

Kopfsalat

3 Tomaten

Eine Dose Thunfisch

Schwarze Oliven

3 Eier

1 Roter Paprika

Eine Hand voll grüne Bohnen

1 Frühlingszwiebel

Senf (ein Teelöffel)

Balsamico (ein Essöffel)

Olivenöl (3 Esslöffel)

Salz

Pfeffer

Vorbereitung:

Der Salat und alle Gemüse waschen und klein schneiden.

Die Bohnen in Wasser kochen und die Eier hartkochen.

Alle Zutaten in einen Salatschüssel mischen.

Für die Vinaigrette: Senf und Balsamico zusammen rühren, danach das Olivenöl hinzufügen, als letzte Salz und Pfeffer.

Crêpes (Cathy)

Zutaten:

250 g Mehl
500 ml Milch
3 Ei(er)
1 Prise Salz

Vorbereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig mischen (der Teig sollte leicht flüssig sein). Den Teig ca. 1 Std. ziehen lassen.
2. Danach nochmals gut umrühren. Falls er zu zähflüssig ist, noch etwas Milch hinzugeben.
3. Danach kann der Teig in der Crêpes-Pfanne portionsweise zubereitet werden - die Crêpes sollten auf beiden Seiten leicht goldbraun sein

Mousse au Chocolat (Delphine)

Zutaten:

250 g dunkle Schokolade 70% Kakao oder mehr

10 cl Sahne oder 20 g Butter

4 große Eier (Für eine cremige Mousse au Chocolat, ein Ei hinzufügen)

Eine Prise Salz

Alternativ können verschiedene Schokoladensorten

verwandt werden: Milkschokolade, Karamell-

Schokolade, weiße Schokolade, Pralinen. In diesen Fällen,

wird nur wenig oder keine Butter bzw. Crème Fraiche

hinzugefügt.

Vorbereitung:

* Schokoladentafel in kleine Stücke brechen und in eine Schüssel geben.

* Schokolade im Wasserbad schmelzen. Wasser muss heiß sein aber nicht kochen! (nehmen Sie sich Zeit Alternativ in der Mikrowelle)

* Sobald die Schokolade geschmolzen ist, Crème (oder Butter) einrühren. Lassen Sie die Mischung im Wasserbad.

* Trennen Sie Eiweiß und Eigelb. Eiweiß steif schlagen und eine Prise Salz zugeben. Das Ergebnis sollte sehr fest.

* Rühren Sie das Eigelb in Ihre Schokolade ein (Achtung: nicht verklumpen).

* Mischen Sie Schokolade mit 1/3 des Eiweiß (sanft um den Schaum nicht zu zerstören)

* Dann mit dem restlichen Eischnee mischen.

* Mousse au Chocolat in einzelne Behälter abfüllen oder in einem tiefen Teller geben.

* In den Kühlschrank stellen und einige Stunden vor dem Servieren warten (Alternativ bei Eile in den Gefrierschrank).