

Gesundheitstreff EULE



Halloween- Quiche

Zutaten für den Teig:

250 g Weizenvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl

1 TL Meersalz

70 g Butter oder ca. 60 ml. Olivenöl, dann etwas weniger Wasser nach Bedarf

70 ml Wasser (evtl. noch etwas zugeben)

2 TL Essig

Zutaten für den Belag:

½ Hokkaido Kürbis

3 Eßl Olivenöl

1 dicke Zwiebel

1 kleine Dose Bio-Mais

1 große rote Paprika

75 g Cashewkerne

125 ml Wasser

Petersilie

Salz, Pfeffer, Galgant, Chilli

Zubereitung:

Öl einer großen Pfanne erhitzen. Die gewürfelten Hokkaidostücke und Zwiebeln dünsten, ca. 10 Minuten, Mais und in großen geschnittene Paprika untermischen, abkühlen lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Galgant, eventuell Chilli würzen, Petersilie unterziehen.

Vollkornmehl mit Wasser, Salz und Butter oder Öl zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig ca. ½ Stunde ruhen lassen. Die gefettete Quicheform Teig auskleiden. Die Gemüsemischung darauf verteilen.

Cashewkerne im Wasser einweichen und mit dem Pürierstab zerkleinern und mit Salz und Pfeffer eventuell Schabzigerklee würzen.

Im Backofen ca. 30 Minuten bei 180°-200° backen. Cashewmus darauf verteilen und nochmals 10 Minuten backen.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com