

# Stenger's Schlemmerabend

## Hauptgericht (vegetarisch)

Rezept für 2 Personen: **Mediterrane Gemüse-Quiche mit Oliven-Tapenade und Buchweizen-Talern auf Kräutersaitlingen**



### Zutaten:

#### Mediterrane Gemüse-Quiche:

- 1 Rolle Quiche- oder Blätterteig
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 120 ml Sahne oder pflanzliche Alternative
- 60 g geriebener Parmesan oder eine vegane Alternative
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian

- Salz, Pfeffer
- Etwas Olivenöl

#### Oliven-Tapenade

- 100 g schwarze entsteinte Oliven
- 1 TL Kapern
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1–2 EL Olivenöl
- Optional: etwas frische Petersilie

#### Buchweizentale

- 60 g Buchweizen
- 1 Ei
- 120 ml Wasser oder pflanzliche Milch
- 1 Prise Salz
- Öl zum Braten

#### Kräutersaitlinge

- 200 g Kräutersaitlinge
- 1 EL Butter oder Öl
- Salz, Pfeffer
- Optional: etwas Zitronenabrieb

### Zubereitung:

#### 1. Mediterrane Gemüse-Quiche

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Zucchini, Aubergine, Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.
3. Gemüse in Olivenöl 8–10 Minuten anbraten, bis es weich ist. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen.
4. Teig in eine Quicheform legen und das angebratene Gemüse darauf verteilen.
5. Eier, Sahne und Parmesan verrühren und über das Gemüse gießen.
6. Ca. 30–35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

#### 2. Oliven-Tapenade

1. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer groben Paste verarbeiten.
2. Bei Bedarf mit etwas zusätzlichem Olivenöl cremiger machen.

#### 3. Buchweizen-Taler

1. Buchweizen einmal im Wasser aufkochen und im Anschluss 30 Minuten quellen lassen
2. Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. Teig 10 Minuten ruhen lassen.
4. In einer Pfanne kleine Taler ausbacken, jeweils 2–3 Minuten pro Seite.

#### **4. Kräutersaitlinge**

1. Pilze längs in Scheiben schneiden.
  2. In Butter oder Öl bei hoher Hitze braten, bis sie goldbraun sind.
  3. Mit Salz, Pfeffer und optional etwas Zitronenabrieb abschmecken.
-