

William Davis

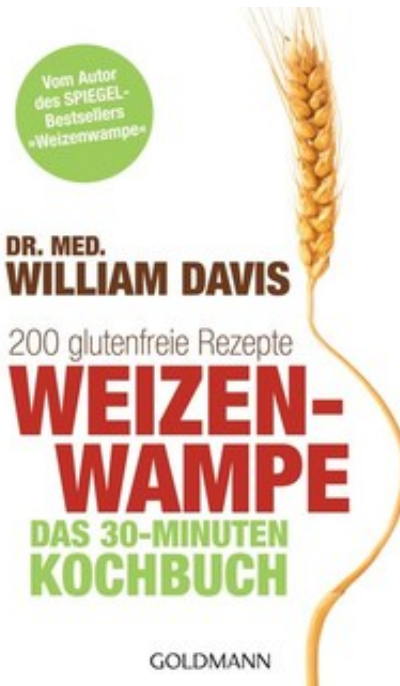
Weizenwampe - Das 30-Minuten-Kochbuch

Leseprobe

[Weizenwampe - Das 30-Minuten-Kochbuch](#)

von [William Davis](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b18595>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



▲ KINDERFREUNDLICH

Mini-Quiches Lorraines

Aktive Zeit: 5 Minuten/Gesamtzeit: 25 Minuten

Für 2 Portionen

Eine einzigartige weizenfreie »Quiche«, die das traditionelle französische Gericht variiert und dabei das typisch cremige Aroma erhält. Pancetta ist eine würzige Bauchspeckvariante aus Italien. Wer auch auf Milchprodukte verzichten muss, ersetzt die Sahne durch Kokosmilch.

Fett für die Form

60 g Pancetta, fein gewürfelt

2 EL Mandelmehl

1/4 TL Backpulver, aluminiumfrei

2 Eier

80 ml Schlagsahne

2 EL Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln (nur das Grün),
fein gehackt

1/8 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen

I Den Ofen auf 175°C vorheizen. Eine Minimuffinform mit zwölf Mulden fetten.

I Den Pancetta in einer Pfanne auf mittlerer Stufe fünf Minuten (oder bis zum gewünschten Bräunungsgrad) anbraten.

I Währenddessen Mandelmehl und Backpulver in einer Schüssel verrühren. In einer zweiten Schüssel die Eier mit der Sahne,

98

dem Schnittlauch und dem Pfeffer leicht verquirlen. Die Mehlmischung unter die Eimischung rühren.

I Den Speck gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen. Den Teig ebenfalls gleichmäßig auf die Muffinformen aufteilen (sie sollten fast voll sein).

I Zwölf Minuten backen, bis die Quiches aufgegangen sind und goldbraun werden. Auf einem Kuchengitter fünf Minuten abkühlen lassen, erst dann aus der Form lösen.

Pro Portion (6 Mini-Quiches): 351 Kalorien, 14 g Protein, 3 g Kohlenhydrate, 32 g Gesamtfett, 14 g gesättigte Fette, 1 g Ballaststoffe, 670 mg Natrium

▲ KINDERFREUNDLICH

Barbecue Beef-Quesadillas

Aktive Zeit: 10 Minuten/Gesamtzeit: 30 Minuten

Für 4 Portionen

Wer möchte, bietet noch saure Sahne oder Guacamole (siehe Seite 60) dazu an.

2 EL Olivenöl, extra vergine
120 g Steak (Strip, Skirt oder Rib-Eye)
1/2 TL Meersalz
1/2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 gelbe Zwiebel, geviertelt und in feinen Streifen
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 grüne Paprika, entkernt und in feinen Streifen
80 ml Barbecuesauce (siehe Seite 61)
8 Tortillas (siehe Seite 52)
115g kräftiger Hartkäse, geraspelt (Emmentaler, Cheddar)

I Einen Esslöffel Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Steak mit je einem Viertel Teelöffel Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch fünf Minuten anbraten, dabei einmal wenden. Es soll von beiden Seiten braun sein. Aus der Pfanne nehmen und fünf Minuten ruhen lassen, danach in dünne Streifen schneiden.

I Den zweiten Esslöffel Öl in die Pfanne geben. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprika mit je einem Viertel Teelöffel Salz und Pfeffer unter gelegentlichem Wenden fünf Minuten anbraten,

218

bis die Zwiebel glasig ist und die Paprika weich wird. Vom Herd nehmen, das Fleisch hinzugeben und die Barbecuesauce unterrühren.

I Die Pfanne auswischen und erneut auf mittlerer Stufe erhitzen. Eine Tortilla in die Mitte legen. Einen Esslöffel Käse auf die Tortilla streuen und mit einem Viertel der Fleischmischung belegen.

Einen weiteren Esslöffel Käse auf das Fleisch streuen und eine Tortilla obenauf legen. Zwei Minuten erhitzen, dabei einmal wenden, bis beide Tortillas goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist. Auf einen Teller legen und zum Warmhalten einen Deckel darüber stülpen. Mit den restlichen Tortillas wiederholen.

Pro Portion: 579 Kalorien, 32 g Protein, 25 g Kohlenhydrate, 43 g Gesamtfett, 10 g gesättigte Fette, 14 g Ballaststoffe, 845 mg Natrium



▲ KINDERFREUNDLICH

Käsesoufflees mit Chili

Aktive Zeit: 5 Minuten/Gesamtzeit: 30 Minuten

Für 4 Portionen

Es soll mexikanisch schmecken, aber kein Burrito sein? Diese kleine Köstlichkeit macht erstaunlich satt. Inklusive der Backzeit werden die 30 Minuten leicht überschritten.

Fett für die Formen

4 Eier

180 ml Schlagsahne oder Kondensmilch

1 Dose (210 g) grüne Chilis, abgetropft und gewürfelt

170 g kräftiger Hartkäse, gerieben (Cheddar, Bergkäse)

4 EL Salsa (nach Geschmack)

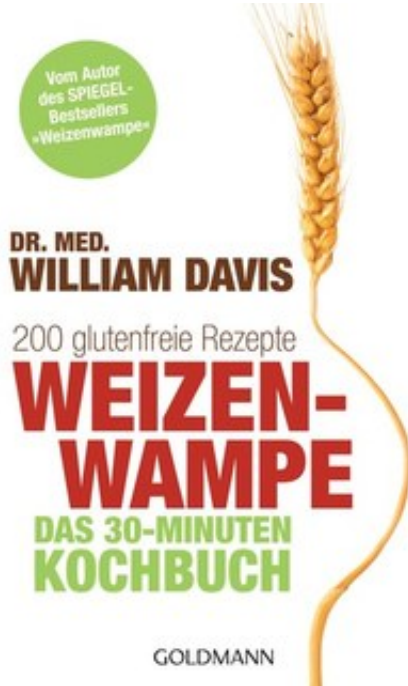
I Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Vier kleine Backformen von jeweils etwa 0,25 Liter Inhalt fetten und auf ein Backblech stellen.

I Die Eier in einer Schüssel mit der Sahne oder Kondensmilch verrühren. Die Chilis und zwei Drittel des geriebenen Käses unterrühren. Gleichmäßig auf die Backformen verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen. 25 Minuten backen, bis ein in die Mitte eingestochenes Messer sauber wieder herauskommt.

I Nach Belieben jeweils einen Esslöffel Salsa darübergeben.

Pro Portion: 406 Kalorien, 17 g Protein, 5 g Kohlenhydrate, 35 g Gesamtfett, 20 g gesättigte Fette, 1 g Ballaststoffe, 468 mg Natrium

302



William Davis

[Weizenwampe - Das
30-Minuten-Kochbuch](#)

200 glutenfreie Rezepte - Vom Autor des
SPIEGEL-Bestsellers "Weizenwampe"

400 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de