

## ***Gemeinsames Kochen per Videokonferenz***

Freitag, 21. Oktober 2022, 17 Uhr

Vorbereitung für: Gemüsequiche mit Salatgarnitur  
Mango-Tiramisu

Für das Hauptgericht (2 Portionen):

### **für den Mürbeteig:**

220 g Mehl

1 Prise Salz

100 g Butter, in Stücke schneiden

1 Ei

1 EL Wasser

Die Zutaten verkneten und die Teigkugel 20 Minuten vor Beginn des Kochabends in Folie wickeln und in den Kühlschrank legen.

### **für die Füllung**

1 gelbe und eine rote Paprika (vorzugsweise Spitzpaprika)

1 Zwiebel

2 Tomaten

2 Eier

200 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer, Muskat

### **für den Salat:**

etwas Mischsalat; Pfeffer, Salz, etwas Dijon-Senf, etwas flüssiger Honig, 1 EL Essig, 2 EL Öl, 1EL Sonnenblumenkerne

---

### **für das Dessert (2 Portionen)**

½ Dose Mango oder Aprikosen

125 g Quark

75 g Joghurt

1 EL Zucker

30 g Cantuccini

1- 2 EL Mandelblättchen

2 EL Mangolikör oder Amaretto

Utensilien: 1 Quicheform (20 – 24 cm Durchmesser), 2 mittelhohe Gläser für das Dessert

---

### Getränke:

Wasser und ein Glas trockener Weißwein, z.B. Chardonnay.