

Beeren-Quark-Chüechli

🕒 15 Min. + 25 Min. backen

Ergibt 6 Stück

1	ausgewallter Kuchenteig (ca. 25 × 42 cm)
2 EL	Paniermehl
300 g	tiefgekühlte Beerenmischung
1 EL	Mehl
2 EL	Rohrzucker
150 g	Rahmquark
1 Ei	

Puderzucker
zum Bestäuben

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Ausstecher 6 Rondellen ausstechen, in die Backformen drücken (siehe Anwendung). Böden mit einer Gabel dicht einstechen, kurz kühl stellen. Paniermehl darüberstreuen.

2. Beeren auf den Teigböden verteilen. Mehl, Zucker, Rahmquark und Ei verrühren, über die Beeren giessen.

3. Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Stück: 219 kcal, F 12 g, Kh 22 g, E 6 g

Tartelettes baies-séré

🕒 15 min + 25 min au four

Pour 6 pièces

1	abaisse de pâte à gâteau (d'enu. 25 × 42 cm)
2 c. s.	de chapelure
300 g	de baies mélangées surgelées
1 c. s.	de farine
2 c. s.	de sucre brut
150 g	de séré à la crème
1	œuf

sucre glace
pour le décor

1. Préchauffer le four à 200° C. Dérouler l'abaisse, découper 6 rondelles à l'emporte-pièce, fonder les petits moules (voir mode d'emploi). Piquer les fonds à la fourchette, mettre rapidement au frais. Parsemer de chapelure.

2. Répartir les baies sur les fonds de pâte. Mélanger farine, sucre, séré et œuf, verser sur les baies.

3. Cuisson: env. 25 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu. Poudrer de sucre glace au moment de servir.

Pièce: 219 kcal, lip 12 g, glu 22 g, pro 6 g



Apfelchüechli

🕒 15 Min. + 25 Min. backen

Ergibt 6 Stück

1	ausgewallter Blätterteig (ca. 25 × 42 cm)
2 EL	gemahlene Haselnüsse
300 g	Äpfel
1 EL	Zucker
125 g	Halbfettquark
1 Ei	
½ TL	Zimt

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Ausstecher 6 Rondellen ausstechen, in die Backformen drücken (siehe Anwendung). Böden mit einer Gabel dicht einstechen, kurz kühl stellen. Haselnüsse darüberstreuen.

2. Äpfel schälen, grob reiben, Zucker, Quark, Ei und Zimt darunterühren. Masse auf den Teigböden verteilen.

3. Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Dazu passt: Zimtrahm.

Stück: 189 kcal, F 10 g, Kh 19 g, E 5 g

Tartelettes aux pommes

🕒 15 min + 25 min au four

Pour 6 pièces

1	abaisse de pâte feuilletée (d'enu. 25 × 42 cm)
2 c. s.	de noisettes moulues
300 g	de pommes
1 c. s.	de sucre
125 g	de séré demi-gras
1	œuf
¼ de c. c.	de cannelle

1. Préchauffer le four à 200° C. Dérouler l'abaisse, découper 6 rondelles à l'emporte-pièce, fonder les petits moules (voir mode d'emploi). Piquer les fonds à la fourchette, mettre rapidement au frais. Parsemer de noisettes.

2. Peler les pommes et les râper grossièrement, incorporer sucre, séré, œuf et cannelle. Répartir la masse sur les fonds de pâte.

3. Cuisson: env. 25 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu.

Servir avec: chantilly à la cannelle.

Pièce: 189 kcal, lip 10 g, glu 19 g, pro 5 g

Aprikosenchüechli

🕒 15 Min. + 25 Min. backen

Ergibt 6 Stück

1	ausgewallter Kuchenteig (ca. 25 × 42 cm)
2 EL	gemahlene geschälte Mandeln
300 g	Aprikosen
2 EL	Zucker
1 dl	Halbrahm
1 Ei	
1	Vanillestängel

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Ausstecher 6 Rondellen ausstechen, in die Backformen drücken (siehe Anwendung). Böden mit einer Gabel dicht einstechen, kurz kühl stellen. Mandeln darüberstreuen.

2. Aprikosen vierteln, auf den Teigböden verteilen. Zucker, Rahm und Ei verrühren, Vanillestängel längs halbieren, Samen auskratzen, daruntermischen, über die Aprikosen giessen.

3. Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Tipp: Statt Aprikosen Zwetschgen verwenden.

Stück: 220 kcal, F 13 g, Kh 20 g, E 4 g

Tartelettes aux abricots

🕒 15 min + 25 min au four

Pour 6 pièces

1	abaisse de pâte à gâteau (d'enu. 25 × 42 cm)
2 c. s.	d'amandes mondées moulues
300 g	d'abricots
2 c. s.	de sucre
1 dl	de demi-crème
1	œuf
1	gousse de vanille

1. Préchauffer le four à 200° C. Dérouler l'abaisse, découper 6 rondelles à l'emporte-pièce, fonder les petits moules (voir mode d'emploi). Piquer les fonds à la fourchette, mettre rapidement au frais. Parsemer d'amandes.

2. Couper les abricots en quatre, répartir sur les fonds de pâte. Mélanger sucre, crème et œuf, fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines, incorporer, verser sur les abricots.

3. Cuisson: env. 25 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu.

Suggestion: remplacer les abricots par des pruneaux.

Pièce: 220 kcal, lip 13 g, glu 20 g, pro 4 g

Anwendung

1. Teig entrollen, mit dem Ausstecher 6 Rondellen ausstechen (Bild 1).

2. Mit der Rückseite des Ausstechers den Teig in die Backformen drücken (Bild 2).

3. Böden mit einer Gabel dicht einstechen, kurz kühl stellen.

4. Masse auf den Böden verteilen. Küchlein wie im Rezept beschrieben backen. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Tipp: Ausstecher vor der Anwendung in wenig Mehl wenden.

Backform, rund, mit Hebeboden, 10 cm – 6 Stk. (Art.-Nr. 25816). Nicht spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.



Mode d'emploi

1. Dérouler l'abaisse, découper 6 rondelles à l'emporte-pièce (photo 1).

2. Foncer les petits moules de pâte en appuyant avec le dos de l'emporte-pièce (photo 2).

3. Piquer les fonds à la fourchette, mettre rapidement au frais.

4. Répartir la garniture sur les fonds de pâte. Cuire les tartelettes au four selon les indications de la recette. Retirer, laisser tiédir un peu.

Suggestion: passer l'emporte-pièce dans un peu de farine avant utilisation.

Petits moules, fond amovible, 10 cm – 6 pièces (n° d'art. 25816). Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.



Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft, Baslerstrasse 52, Postfach, CH-8021 Zürich/Schweiz

Betty Bossi

Lieblingschüechli

Farandole de tartelettes



Chäschüechli

🕒 15 Min. + 20 Min. backen

🥕 vegetarisch

Ergibt 6 Stück

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 × 42 cm)

100g milder Appenzeller
80g Emmentaler
1 EL Mehl
1 dl Milch
1 dl Vollrahm
1 Ei
1 Msp. Muskat
2 Prisen Salz
wenig Pfeffer

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Ausstecher 6 Rondellen ausstechen, in die Backformen drücken (siehe Anwendung). Böden mit einer Gabel dicht einstechen, kurz kühl stellen.

2. Käse grob reiben, Mehl beigegeben. Milch, Rahm und Ei darunter rühren, würzen. Masse auf den Teigböden verteilen.

3. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Tipp: Appenzeller durch milden Tilsiter, Raclettekäse oder Freiburger Vacherin ersetzen.

Stück: 307 kcal, F 24 g, Kh 12 g, E 11 g

Ramequins

🕒 15 min + 20 min au four

🥕 végétarien

Pour 6 pièces

1 abaisse de pâte feuilletée (d'env. 25 × 42 cm)

100g d'appenzell doux
80g d'emmental
1 c. s. de farine
1 dl de lait
1 dl de crème entière
1 œuf
1 p. de c. de muscade
2 pincées de sel
un peu de poivre

1. Préchauffer le four à 200°C. Dérouler l'abaisse, découper 6 rondelles à l'emporte-pièce, foncer les petits moules (voir mode d'emploi). Piquer les fonds à la fourchette, mettre rapidement au frais.

2. Râper grossièrement les deux fromages, ajouter la farine. Incorporer lait, crème et œuf, assaisonner. Répartir la masse sur les fonds de pâte.

3. Cuisson: env. 20 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu.

Suggestion: remplacer l'appenzell par du tilsit doux, du fromage à raclette ou du vacherin fribourgeois.

Pièce: 307 kcal, lip 24 g, glu 12 g, pro 11 g



Tomatenpesto-Chüechli

🕒 15 Min. + 25 Min. backen

🥕 vegetarisch

Ergibt 6 Stück

1 ausgewallter Kuchen-teig (ca. 25 × 42 cm)

250g Cherry-Tomaten
120g Mozzarella-Perlen
1 dl Vollrahm
1 Ei
2 EL Pesto alla genovese
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Ausstecher 6 Rondellen ausstechen, in die Backformen drücken (siehe Anwendung). Böden mit einer Gabel dicht einstechen, kurz kühl stellen.

2. Tomaten halbieren, mit den Mozzarella-Perlen auf die Teigböden verteilen. Rahm, Ei und Pesto verrühren, würzen, über die Tomaten giessen.

3. Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Dazu passt: gemischter Salat.

Stück: 263 kcal, F 20 g, Kh 13 g, E 8 g

Tartelettes tomates-pesto

🕒 15 min + 25 min au four

🥕 végétarien

Pour 6 pièces

1 abaisse de pâte à gâteau (d'env. 25 × 42 cm)

250g de tomates cerises
120g de perles de mozzarella
1 dl de crème entière
1 œuf
2 c. s. de pesto alla genovese
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre

1. Préchauffer le four à 200°C. Dérouler l'abaisse, découper 6 rondelles à l'emporte-pièce, foncer les petits moules (voir mode d'emploi). Piquer les fonds à la fourchette, mettre rapidement au frais.

2. Couper les tomates en deux, les répartir sur les fonds de pâte avec les perles de mozzarella. Mélanger crème, œuf et pesto, saler, poivrer, verser sur les tomates.

3. Cuisson: env. 25 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu.

Servir avec: salade mêlée.

Pièce: 263 kcal, lip 20 g, glu 13 g, pro 8 g

Spinatchüechli

🕒 15 Min. + 20 Min. backen

🥕 vegetarisch

Ergibt 6 Stück

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 × 42 cm)

500g tiefgekühlter gehackter, gewürzter Spinat
3 EL Halbrahm
1 Ei
30g geriebener Bergkäse
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Ausstecher 6 Rondellen ausstechen, in die Backformen drücken (siehe Anwendung). Böden mit einer Gabel dicht einstechen, kurz kühl stellen.

2. Spinat zugedeckt in einer Pfanne warm werden lassen, von der Platte nehmen. Halbrahm, Ei und Käse daruntersmischen, würzen. Masse auf den Teigböden verteilen.

3. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Stück: 168 kcal, F 11 g, Kh 9 g, E 6 g

Tartelettes aux épinards

🕒 15 min + 20 min au four

🥕 végétarien

Pour 6 pièces

1 abaisse de pâte feuilletée (d'env. 25 × 42 cm)

500g d'épinards hachés assaisonnés surgelés
3 c. s. de demi-crème
1 œuf
30g de fromage de montagne râpé
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre

1. Préchauffer le four à 200°C. Dérouler l'abaisse, découper 6 rondelles à l'emporte-pièce, foncer les petits moules (voir mode d'emploi). Piquer les fonds à la fourchette, mettre rapidement au frais.

2. Faire chauffer les épinards à couvert dans une casserole, éloigner du feu. Incorporer crème, œuf et fromage râpé, saler, poivrer. Répartir la masse sur les fonds de pâte.

3. Cuisson: env. 20 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu.

Pièce: 168 kcal, lip 11 g, glu 9 g, pro 6 g



Lauch-Quiche mit Speck

🕒 15 Min. + 20 Min. backen

Ergibt 6 Stück

1 ausgewallter Kuchen-teig (ca. 25 × 42 cm)

100g Lauch
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
80g Speckwürfeli

100g Gruyère
2 dl Vollrahm
2 Eier
1 Msp. Muskat
2 Prisen Salz
wenig Pfeffer

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Ausstecher 6 Rondellen ausstechen, in die Backformen drücken (siehe Anwendung). Böden mit einer Gabel dicht einstechen, kurz kühl stellen.

2. Lauch in feine Streifen schneiden, Schalotte fein hacken. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Lauch, Schalotte und Speck ca. 5 Min. anbraten.

3. Käse grob reiben, Rahm und Ei darunterrühren, würzen. Lauch-Speck-Masse auf den Teigböden verteilen, Guss darübergiessen.

4. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Stück: 365 kcal, F 30 g, Kh 13 g, E 11 g

Mini-quiches poireau-lardons

🕒 15 min + 20 min au four

Pour 6 pièces

1 abaisse de pâte à gâteau (d'env. 25 × 42 cm)

100g de poireau
1 échalote
1 c. s. d'huile d'olive
80g de lardons

100g de gruyère
2 dl de crème entière
2 œufs
1 p. de c. de muscade
2 pincées de sel
un peu de poivre

1. Préchauffer le four à 200°C. Dérouler l'abaisse, découper 6 rondelles à l'emporte-pièce, foncer les petits moules (voir mode d'emploi). Piquer les fonds à la fourchette, mettre rapidement au frais.

2. Couper le poireau en fines lanières, hacher finement l'échalote. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saisir poireau, échalote et lardons env. 5 minutes.

3. Râper grossièrement le gruyère, incorporer la crème et l'œuf, assaisonner. Répartir la masse poireau-lardons sur les fonds de pâte, verser la liaison dessus.

4. Cuisson: env. 20 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu.

Pièce: 365 kcal, lip 30 g, glu 13 g, pro 11 g