



## KÄSE-BISSEN

*braucht etwas Zeit,  
preisgünstig, für 4 Personen*

### Teig:

250 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
150 g Speisequark  
3 Esslöffel Milch  
3 Esslöffel Öl  
1 Ei, verquirlt  
1/2 Teelöffel Salz

### Füllung:

180 g Tilsiter, pasteurisiert, gerieben  
50 g Sbrinz, gerieben  
1 Bund Kräuter, gehackt (Petersilie, Oregano, wenig Dill, Thymian)  
2 Schalotten, gehackt  
Salz, Pfeffer

30 g flüssige Butter  
Butter für die Form

Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver zu einem Ring auf die Tischfläche sieben. Die restlichen Zutaten zusammenmischen, in die Mitte geben, alles zu

einem glatten Teig kneten und 30 Minuten kühlstellen. Sämtliche Zutaten für die Füllung zusammenmischen. Den Teig zu einem Rechteck auswallen, mit der flüssigen Butter bestreichen und die Füllung darauf verteilen. Von der schmalen Seite her aufrollen und die Rolle mit einem scharfen Messer in vier Stücke schneiden und diese längs halbieren. Die Stücke mit der Schnittfläche nach oben in eine bebutterte, mikrowellengeeignete Form oder ein Schwarzblech legen. Im Mikrowellenofen bei 120 Watt Leistung und Umluft 160 °C, 20–30 Minuten backen.

### Tip:

Dieses Gebäck schmeckt sehr gut zu einem Apéro mit einem Glas Wein und kann gut vorbereitet werden.



## STEINPILZ-SALAT

*einfach, für 4 Personen*

20 g Butter  
2 Schalotten, in Streifen geschnitten  
250 g kleine Steinpilze, geputzt, in Scheiben geschnitten  
Salz, Pfeffer  
200 g Emmentaler, in Würfeli geschnitten  
100 g Sojabohnensprossen

### Sauce:

1 Knoblauchzehe, durchgepresst  
3 Blätter Zitronenmelisse, gehackt  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Teelöffel Sojasauce  
3 Esslöffel Weissweinessig  
1 Tupfer Senf  
6 Esslöffel Olivenöl

Die Schalotten in der Butter glasigbraten, die Pilze zufügen, gut durchdünsten und würzen. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Anschließend mit den restlichen Salatzutaten auf vier Teller anrichten. Sämtliche Zutaten für die Sauce vermischen und über den Salat verteilen.