

Bärlauch - Quiche

Kategorien: Pikant, Gemüse, Kuchen, Quiche

Zutaten für: 4 Portionen

FUER DEN TEIG

180	Gramm	Mehl
120	Gramm	Kalte Butter
1		Ei
1	Teel.	Salz
		Fett fuer die Form

FUER DEN BELAG

250	Gramm	Spinat
250	Gramm	Baerlauch
160	Gramm	Mozzarella
3		Eier
250	Gramm	Schlagobers (Schlagsahne)
		Salz
		Pfeffer
	Etwas	Muskatnuss

Anleitung:

Das Mehl in eine Schuessel sieben, in der Mitte eine Mulde machen und die in Wuerfel geschnittene kalte Butter, das Ei und das Salz dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten und diesen im Kuehlschrank etwa 1 Std. gut durchkuehlen lassen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Anschliessend den Teig ausrollen. Eine Springform (Ø = 24 cm) einfetten und mit dem Teig auskleiden. Im heissen Backofen etwa 10 Minuten vorbacken. Die Backofentemperatur auf 180°C reduzieren.

Den Spinat und den Baerlauch putzen und waschen. Beides in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen, mit den Haenden ausdruecken und mit einem Messer grob hacken.

Den Mozzarella grob raspeln und unter das Gemuese mischen.

Die Eier mit dem Schlagobers (der Sahne) verruehren und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen. Zum Gemuese geben, alles miteinander vermischen und auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Im heissen Backofen etwa 25 Minuten fertigbacken.

Die Quiche herausnehmen, etwas auskuehlen lassen, in Kuchenstuecke schneiden und servieren.

Energie: 770 kcal

Zeitbedarf : ca. 1 Std. (plus ca. 1 Std. Kuehlzeit)