

Champignon - Quiche 2

Kategorien: Backen, Kuchen, Pikant, Pilz, Vegetarisch

Zutaten für: 8 Portionen

TEIG

150	Gramm	Mehl (Type 1050)
75	Gramm	Magerquark
4	Essl.	Milch
3	Essl.	Oel
1/2	Pack.	Backpulver

BELAG

1	kg	Champignons
400	Gramm	Sauerrahm (20% Fett i.Tr.)
125	Gramm	Mittelalter Gouda
150	Gramm	Zwiebeln
20	Gramm	Butter oder Margarine
4		Eier
10		Blaettchen Salbei
		Salz, Pfeffer, Muskat

Anleitung:

Zwiebeln feinhacken und in Butter oder Margarine glasig duensten. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Besser noch: nur sehr kleine Koepfe kaufen und ganz lassen. Pilze zu den Zwiebeln geben und so lange in offener Pfanne duensten, bis die Fluessigkeit verkocht ist. Alles leicht anbraeunen lassen, beiseite stellen.

Sauerrahm, Eier, geriebenen Kaese und feingeschnittenen Salbei vermischen und mit den Gewuerzen sehr kraeftig abschmecken.

Mehl und alle anderen Teigzutaten verkneten. Den Teig ausrollen und eine gefettete Tarteform (28 cm Durchmesser - bei einer Zubereitung fuer 8 Portionen) damit auslegen. Die gebraeunten Champignons darauf verteilen. Zum Schluss die Eier-Rahmmischung ueber den Pilzen verstreichen.

Im Backofen auf der untersten Einschubleiste bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, keine Umluft) 30 bis 40 Minuten backen.

NAEHRWERT pro Portion: Eiweiss: 15,5 g,

Fett: 20 g,

Kohlenhydrate:17 g,

Ballaststoffe: 3,5 g, 1365/325 kJ/kcal.

KUECHENTIPS

Wasser laugt Pilze aus. Da Champignons als Zuchtpilze im allgemeinen sehr sauber sind, reicht oft das gruendliche trockene Abputzen mit einem Kuechentuch.

Sie koennen Pilze duensten, schmoren, braten oder grillen. Werden sie gebraten, muss die Pilzfluessigkeit, die beim Garen austritt, wieder vollstaendig eingekocht sein. Das dauert etwa 15 Minuten. Auf oder unter einem Grill ist die Garzeit wesentlich kuerzer. Die Pilze sind in wenigen Minuten essfertig und zudem besonders aromatisch.

Champignon - Quiche 2

(Fortsetzung)

Champignons, andere Zuchtpilze (Austernpilze) und Steinpilze, koennen auch roh gegessen werden. Sehr gut schmecken sie in einer leichten Marinade aus Olivenoel, etwas Balsamessig, Salz, Pfeffer, frischen Kraeutern, viel Knoblauch.

Anders als oft zu lesen, duerfen Reste von Pilzgerichten wieder aufgewaermt werden. Allerdings sind sie leicht verderblich. Vor allem bei der bakteriellen Zersetzung des Pilzeiweisses koennen schaedliche Abbauprodukte entstehen. Lassen Sie die Reste deshalb nicht bei Zimmertemperatur herumstehen, sondern bringen Sie sie moeglichst rasch in einem geschlossenen Gefaess im Kuehlschrank unter.

Auch das Tiefkuehlen frischer Pilze ist erlaubt. Kleine Pilze bleiben ganz, grosse sollten vor dem Einfrieren in Scheiben geschnitten werden. Blanchieren ist nicht noetig.